TÜRKİYE'NİN EN GÜVENİLİR ANNE & BEBEK, ÇOCUK DERGİSİ
motherandbabytr /MotherandBabyTurkiye

Mother & Baby

Esnek Çalışma Saatleri İçin Müzakere Yapın

KÖŞE
PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Pedagojide Sabah Kahvaltıları ve Akşam Yemekleri

Diyetisyen Taylan Kümeli
Çocuk Sahibi Olmak İsteyenlere
Beslenme Tüyoları!

YENİDOĞAN GÜNLERİNİZİ Sevin

OCAK 2018 / 8,5 TL
KKTC FİYATI: 8 TL
ISSN 2146-5169
WAVE MEDYA

Ben Anneyim

HAFTA İÇİ
HER GÜN
09:30

Hayatın tamamı
360'ta!

360

www.tv360.com.tr

tv360comtr YouTube tv360

DIGITURK 29. KANAL | D-SMART 43. KANAL | TIVIBU 30. KANAL
TELEDÜNYA 53. KANAL | KABLOLU TV 53. KANAL | TURKSAT 4A | EUTELSAT 7A

KAPAKTA

/motherandbabytr
/MotherandBabyTurkiye

Merhaba

Yeniliklere kapımızı araladığımız, her gelen gün için güzel temennilerde bulunduğumuz, ruhen ve bedenen tazelenmeye hazır olduğumuz bir yıla daha adım attık. Geniş çerçeveden bakıldığında sadece tarihsel bir değişimin yaşandığını biliyor olsak da, kendi iç dünyamızdan bakmayı ve tüm beklentilerimizi karşılayacak bir süreç olacağını umut etmeyi daha çok sevdiğimizi düşünüyorum…

Yeni bir yıla adım attık demişken, yeni yılın ilk sayısında da beklentilerinizi dopdolu bir içerik ile karşılamaya çalıştığımızı göreceksiniz. "Dünyanın en minik kahramanlarına en küçük bebek bezi"ni üreten Prima ailesiyle birlikte blogger ve prematüre bebek annelerimiz ile harika bir kahvaltıda buluştuk. Prematüre bebek annesi olmanın ne demek olduğunu, bu duyguyu tadan annelerimizden dinledik. Psikolojik ve fiziksel yansımalarını ise kıymetli uzmanların değerlendirmeleri ile öğrendik.

Doğumdan sonra iş hayatına geri dönmek isteyen ancak çalışma saatlerini yeniden düzenlemek isteyen annelerimiz… Bu sayımızda sizler için yol gösterici olacak iki konuya birden değindik. "Çocuk da yaparım kariyer de!" diyen anneler denseniz, doğum izni ve annelik haklarıyla ilgili merak ettiğiniz tüm ayrıntıları ve işvereninizle esnek çalışma saatleri için uzlaşmaya varabileceğiniz tüm ipuçlarını içeride bulabileceksiniz!

Keyifli okumalar…

Sevgiyle kalın

Özge Davaslı

Danışma KURULUMUZ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Prof. Dr. Metin Karaböcüoğlu
Doç. Dr. Ercan Tutak
Uz. Dr. Hülya Caner
Uz. Dr. Özlem Okutan
Uz. Dr. Dicle Çelik
Uz. Dr. Abdurrahman Yıldırım
Uz. Dr. Aşkın Güra Nemlioğlu
Uz. Dr. Deniz Tamtekin
Uz. Dr. Seda Günhar
Uz. Dr. Elif Erdem Özcan
Uz. Dr. Mustafa Ertuğrul
Dr. Canan Ateş
Dr. Meryem Necafi

PEDİATRİK NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Sinan Çomu
Uzm. Dr. Mehmet Yavuz

ALERJİ VE GÖĞÜS HASTALIKLARI
Prof. Dr. Nazan Tomaç
Prof. Dr. Recep Aydilek

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Doç. Dr. Cem Demirel
Prof. Dr. Ahmet Göçmen
Op. Dr. Cihangir Yılanlıoğlu
Op. Dr. Figen Taşer Güney
Op. Dr. Banu Göker Özdemir
Op. Dr. Altuğ Semiz
Op. Dr. Remzi Aydın
Op. Dr. Asena Ayar

JİNEKOLOG DR. KAĞAN KOCATEPE
Op. Dr. Çiğdem Yavuz Yurtsever

PSİKOLOJİ – PEDAGOJİ
Pedagog Adem Güneş

BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ
Dyt. Taylan Kümeli
Dyt. Ferin Batman
Dyt. Tolga Doğan

BİYOKİMYA VE ANTİ-AGİNG UZMANI
Ayşegül Çoruhlu

YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM UZMANI
Yrd.Doç.Dr. Atalay Demirel

DİŞ HASTALIKLARI
Dt. Şale Sert
Dt. Songül Uçar Kaptanoğlu

Mother&Baby

YAYIN

Wave Medya Adına İmtiyaz Sahibi Mustafa Özkan (Sorumlu)

Yayın Koordinatörü Özge Davaslı
ozge.davasli@wavemedya.com

Görsel Yönetmen Özge Şen Lafcı
ozge.sen@wavemedya.com

Yayın Editörü Elif Küçük
elifkucuk@wavemedya.com

Eğitim & Kültür Editörü Merve Ay

Fotoğraf Editörü Halid Doğan

Redaksiyon Ayşe Nur Azca

Katkıda Bulunanlar
Jinekolog Dr. Kağan Kocatepe, Uzm. Klinik Psikolog Büşra Şen, Dyt. Taylan Kümeli, Av. Ecem Bacaz, Pedagog Adem Güneş, Dyt. Ferin Batman

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

Reklam Satış Müdürü Özge Davaslı

ozge.davasli@wavemedya.com / +90 (530) 203 31 33

Reklam Rezervasyon reklam@wavemedya.com

WAVE MEDYA

YÖNETİM
Koşuyolu Mah. Katip Salih Sok. No.48/1 Kadıköy / İSTANBUL
TEL: +90 (216) 325 25 52 FAX: +90 (216) 315 25 00

BASKI:
İMAK OFSET
Merkez Mahallesi Atatürk Caddesi NO:1
Yenibosna -Bahçelievler / İSTANBUL

DAĞITIM
Dünya Süper Dağıtım A.Ş Tel: +90 (212) 440 29 80

Yayın Türü Yerel, Süreli, Aylık

BAUER

Mother & Baby Türkiye dergisi, Bauer London Lifestyle Ltd. ile yapılan lisans sözleşmesine istinaden Strateji Medya tarafından yayınlanmaktadır. Yazı ve fotoğrafların tüm hakkı Mother & Baby Türkiye dergisine, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Mother & Baby Türkiye Türkiye Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir. Derginin herhangi bir sayfası, bölümü ya da tamamı yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz ve/veya dağıtılamaz. Mother & Baby Türkiye dergisi bünyesinden yayınlanan yazıları düzenleme yetkisine sahiptir.

Mother & Baby Türkiye dergisiyle ilgili her türlü öneri, dilek ve şikâyetlerinizi iletisim@wavemedya.com adresine yazılı olarak iletebilirsiniz Mother & Baby Türkiye ile ilgili bilgi almak için motherandbaby@wavemedya.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Ayrıca +90 (216) 325 25 52 no'lu telefon numarasından irtibat kurabilirsiniz.

playgro™

Bebek Gelişimini Önemsiyoruz!

Tüm dünyada ebeveynlerin güvenle tercih ettiği Avustralya markası PLAYGRO şimdi Adel Kalemcilik güvencesiyle tüm seçkin satış noktalarında.

Oyun Halısı, Dönence, Yürüteç, Aktivite Oyuncakları, Dişlik, Çıngırak kategorilerindeki çok sayıda ürünüyle PLAYGRO markası, bebeklerin hem fiziksel, hem de zihinsel gelişimlerini desteklerken aynı zamanda onlara keyifli anlar yaşatır.

Portatif Dönence

Işıklı Müzikli Köpek Yürüteç

Sevimli Arkadaşlar Çuf Çuf Tren

Müzikli Direksiyon

Aktivite Oyuncağı – Kuş

Anadolu Grubu

www.adel.com.tr

ADEL

Mother&Baby

İÇİNDEKİLER

Ocak 2018

Anneler Kulübü

8 KÜÇÜĞÜNÜZÜN ESERLERİNİ SONSUZA DEK SAKLAYIN...
Eviniz küçük başyapıtlarla dolup taşıyorsa, onları kendi çevrimiçi sanat galerinize dönüştürebilirsiniz.

10 BAŞARININ TEK BELGESİ KARNE DEĞİLDİR!
Karne, her şey demek değildir. Özellikle de başarı için! Bunu nihai bir kıstas olarak görmek ve çocuğun başarısına karne üzerinden karar vermek oldukça yanlış bir davranış biçimdir.

Hamilelik & Doğum

28 KÖŞE: KAĞAN KOCATEPE
Alınan her türlü önleme karşın anne adaylarında da grip olasılığı sık rastlanan bir durumdur. Grip virüsünün bebeğe geçmesi ve bebekte istenmeyen durumlar oluşturması ise beklenen bir durum değildir.

32 KÖŞE: AV. ECEM BACAZ
Kadınların en zor seçimi nedir diye sorsalar sanırım "Annelik mi? Kariyer mi?" cevabını veririz.

36 ESNEK ÇALIŞMA SAATLERİ
İşinizi ailenize uygun hale getirmek ister misiniz? İşte, patronunuzla anlaşmaya varabilmeniz için bilmeniz gereken tüm ayrıntılar!

Bebek & Çocuk

50 DÜZTABANLIKTA AİLE HİKAYESİ ÖNEMLİ
Düztabanlık bebek ve çocuklarda gelişimsel olarak gözlemlenebiliyor.

56 KÖŞE: PEDAGOG ADEM GÜNEŞ
Sabah kahvaltısı aile içi "düzenin", akşam yemeği "aidiyet bilincinin" göstergesidir.

Sağlıklı Yaşam

22 KÖŞE: FERİN BATMAN
Kilo korumada kullanabileceğiniz 80/20 kuralı ile yaşam boyu sürdürülebilir bir beslenme programına gelin birlikte göz atalım!

60 KÖŞE: TAYLAN KÜMELİ
Genetik sebepler, çevresel faktörler ve sigaranın da etkisiyle doğurganlık gün geçtikçe azalıyor! Ancak bilinçli beslenmenin çocuk sahibi olmak için son derece önemli bir faktör olduğunu da unutmamak gerek...

46

YENİDOĞAN GÜNLERİNİZİ SEVİN
Doğum sonrası vücudunuzu toparlamanıza yardımcı olacak bu adımları uygulayın ce en özel anınızın daha fazla tadını çıkarın...

Trend

94 EN YENİLER
Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya şubat ayının en yeni ürünleri sizlerle...

98 DAHA FAZLASI
Bu ay öne çıkan ürürler ve etkinlikler sizlerle...

68 ETKİNLİK

Mother&Baby ve Prima, Aralık ayında çok güzel bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Prematüre bebekler için dünyanın en küçük bebek bezini geliştiren Prima'nın farkındalık projesi kapsamında prematüre bebek anneleri ile keyifli bir kahvaltı gerçekleştirildi.

Yaşam & Stil

78 GURME BEBEK
"Katkısız Çikolatalı Lezzetler" Gurme Bebek köşemizde sizleri bekliyor!

80 DİYET PLANINIZDA BU HATALARDAN KAÇININ!
Diyet planı oluştururken hızlı kilo kaybetme arzusu bilinçsizce hareket etmeye ve vücudun hasara uğramasına neden olabiliyor.

MİNİ MODA
82

Anneler Kulübü

HABERLER | BİLMENİZ GEREKENLER

Küçüğünüzün eserlerini sonsuza dek saklayın...

Çocuğunuzun sanat eserinin ne kadar kıymetli olduğunu biliyoruz. Fakat eviniz küçük başyapıtlarla dolup taşıyorsa, onları kendi çevrimiçi sanat galerinize dönüştürebilirsiniz. Her eserin bir fotoğrafını çekin ve çizdiği, boyadığı her şeyin kalıcı bir kaydını tutmak için internet galerinize yükleyin. Ayrıca, büyüdüğünde ona armağan edebilmek için sanat eserlerini basılı bir albüm haline de getirebilirsiniz.

YENİ

VICKS

BabyRub

SEVGİ DOLU DOKUNUŞUNUZLA BİRLİKTE

BEBEĞİNİZİ NEMLENDİRMEYE, YATIŞTIRMAYA VE RAHATLATMAYA YARDIMCI OLUR

- 6 ay ve üzeri bebekler için özel olarak geliştirilmiştir
- Biberiye ve lavanta kokuları içerir
- Annelerin %92'si Vicks BabyRub'ın bebeklerinin rahatlamasına yardımcı olduğunu söylemektedir.[1]

BEBEĞİNİZLE SİZİ BİRBİRİNİZE BAĞLAYAN ANLARI
VICKS BABYRUB İLE DAHA DA GÜÇLENDİRİN

VICKS

Nesillerdir tanıdığınız Vicks markasının güvencesiyle...

1. P&G internal study – 200 Alman anneyle gerçekleştirilen çalışma – 2016.

ÇOCUKLAR YARIYIL TATİLİNDE SANATLA BULUŞACAK!

İstanbul Modern, 22 Ocak–2 Şubat 2018 yarıyıl tatilinde 7-12 yaş arası çocuklara yönelik sanat dolu, hem eğlenceli hem de öğretici bir dizi atölye programı hazırladı. Fantastik Aksesuarlar, Pixilation Kısa Film, Resimler ve Kostümler, Geleceğin Mimarları, Mikroskoptan Resimler, Çamurdan Heykeller ve daha pek çok atölye programı yarıyıl tatilinde çocukları bekliyor.

Programlar hakkında detaylı bilgi ve kayıt için: 212 334 73 12

Online kayıt için
www.istanbulmodern.org
adresine başvurabilirsiniz.

BAŞARININ TEK BELGESİ karne değildir!

Okuldaki başarının bir belgesi olan karne, her şey demek değildir. Özellikle de başarı için! Bunu nihai bir kıstas olarak görmek ve çocuğun başarısına karne üzerinden karar vermek oldukça yanlış bir davranış biçimidir. Ayrıca, çocuğun karnesinin kötü olmasında ebeveyn tutumlarının da bir yansıması olabilir. Eğer ebeveyn aşırı baskıcı davranır, mükemelliyetçi bir yaklaşım benimserse bu durum çocuk üzerinde psikolojik bir baskı yaratabilir. Zincirleme bir hataya sebep olan bu davranış biçimi, çocuğun önce derslerini daha sonra ise tüm hayatını etkileyebilir. Böyle bir duruma sebep olmak istemeyen ebeveynlerin kaçınması gereken davranışları Reem Nöropsikiyati Kliniği'nden Dr. Mehmet Yavuz sizler için anlattı;

- Çocuğunuzun başarı ya da başarısızlığını başkaları ile karşılaştırmayın. Bu durum, hayatı boyunca rekabetçi bir yapıya sahip olmasına ve kendini sürekli başkalarıyla kıyaslamasına yol açabilir.
- Kırıcı ve kötü cümlelerden kaçının. Söylediğiniz her kötü söz çocuğunuz üzerinde yıkıcı etkilere yol açabilir.
- Tüm sorumluluğu çocuğunuza yıkmayın. Çünkü sorumluluğu sadece çocuğunuza yüklediğinizde kendini yalnız ve güçsüz hissedebilir. Güçsüzleştikçe yorulmaya başlayan çocuklar genellikle pes etmeyi seçer.
- Cezalandırmayın. Bu konuda ilk yapmanız gereken çocuğunuzla konuşmak ve çocuğunuzu mevcut duruma iten sebeplerin üzerinden beraber geçmektir. Unutmayın, ceza vermek anlık olarak çözüm gibi gelse de uzun vadede çok daha büyük sıkıntılara yol açabilir. Çocuğun kişisel gelişimini etkiler, duygusal ve zihinsel olarak tahribatlara yol açar.

Unutmayın!

Çocuklar, yemek yeme eylemini oyunlarını bölecek kadar önemli bulmayabilirler! Eğer, mama sandalyesinde değil, koltukta oturmasını sağlarsanız, kendilerini yemek saatlerine daha dahil hissedeceklerdir…

Confetti

K·I·D·S

Yeni 2018 Kreasyon

Confetti Kids halıları ;

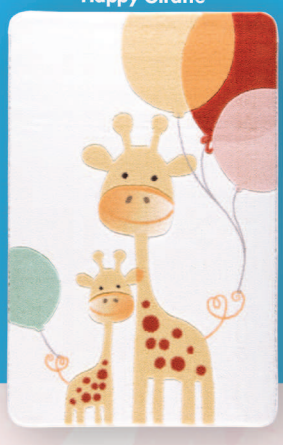
- Hav bırakmaz
- Anti-bakteriyel
- Kaymaz tabanlı

Air Balloon

Moonlight

Bebeklerin gelişimi için pedagogların denetiminde özel olarak tasarlanan Confetti Kids Halıları, onların hayal dünyalarına açılan en eğitici ve eğlendirici dünyadır.

Happy Giraffe



Sunny Day

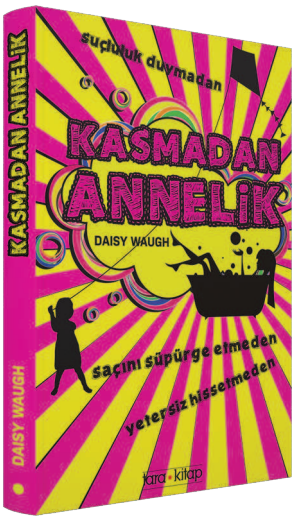
Baby Ship

CONFIDENCE IN TEXTILES
Tested for harmful substances
according to Oeko-Tex® Standard 100
160034 Centexbel

Oeko-tex özellikle bebek ve çocuk tekstil ürünlerinin üretim ve boya sürecinde kanserojen, alerjik maddelerinden arındırıldığının garantisini verir. Confetti Kids ürünleri, özellikle ağız ve vücut temasının fazla olduğu tekstil ürünlerine verilen Oeko-tex Class 1 kategorisinden sertifikalandırılmıştır. Confetti Halı, Oeko-tex Class 1 kategorisinden sınıflandırılmış Türkiye'deki tek halı üreticisidir.

www.benimhalim.com

ZAMANE ANNELERİNİN YENİ REHBERİ "KASMADAN ANNELİK"



Kasmadan Annelik kitabı, bebeğini emziremediği için kendini eksik ve suçlu hisseden, daha lohusayken okul seçimlerine başlayan, doğum hazırlık kurslarına eşiyle birlikte giden, yorgunluktan bitap düşmüş haldeyken bile buhar makinesinde 'organik' sebze pişirmeye çalışan ama anneliğin keyfini sürmeyi unutan annelere sesleniyor!

Mutlu Bebeklerin Sindirim Sisteminde Fermente Gıdalar Önemli!

Bebelac Gold Çocuk Devam Sütü'nün katkılarıyla biraraya gelen Pedagog Tansu Oskay ile Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Demet Matben, bebeklerde sindirim sisteminin önemi ve gelişimini değerlendirdikleri toplantıda, bağırsak sağlığı ve bebek mutluluğu arasındaki ilişkiye dair önemli açıklamalarda bulundu.

Oksay, "Bebeklerde özellikle sindirim sistemi sağlığı için 1 yaşa kadar temel besin anne sütüdür; keçi ve inek sütü hiçbir şekilde önerilmez. Ancak eğer annenin sütü yetersizse, fermantasyon yöntemiyle üretilmiş devam sütleri tercih edilebilir. Fermantasyon yöntemi ile üretilmiş besinler sindirim sistemini düzenlemeye yardımcı olur. Fermente ürünler, içeriğindeki prebiyotik bileşenler ile bağırsaklardaki faydalı bakterileri koruyarak sindirim sistemini düzenler. Fermantasyon yöntemi ile üretilen besinler daha kolay sindirilip vitamin ve minerallerin bağırsaklarda daha iyi emilmesine yardımcı olur. Bebeklerde şişkinlik ve gaz sancısına bağlı ağlamalar da azalma sağlar ve yaşam kalitesini arttırmaya yardımcı olur." dedi.

Anne Sütünü Poşete Direkt Sağmanın Kolaylığı

Lansinoh, yenilikçi ürünleri ile bebeğini anne sütü ile besleyen anneleri desteklemeye devam ediyor. Geliştirdiği anne sütü saklama poşetleri artık Lansinoh göğüs pompalarına takılarak kullanılabiliyor. Bu sayede sütünün sağılmasını ve saklanmasını da daha pratik hale getiriyor. Lansinoh anne süt saklama poşetleri, sağdığınız sütünüzü ertesi gün kullanmak için soğutucuda ya da uzun süreli olarak derin dondurucuda saklamak üzere özel olarak geliştirilmiştir.

Her Bebeğin Cilt Tipi Birbirinden Farklıdır

Anne ve Bebek Cilt bakım Uzmanı Mustela'nın çok hassas cilde sahip bebek ve çocuklar için sunduğu çok hassas ciltler serisi, çok hassas cildin ihtiyacı olan tüm özellikleri barındırıyor. Yüzde 98 doğal kökenli içeriklerden oluşan ve parfüm içermeyen Mustela Çok Hassas Ciltler serisi içerisinde yer alan Avokado Perseose cildi nemlendirirken, Şizandra Meyvesi çok hassas ciltlerde oluşan rahatsızlık hislerini gidermeye yardımcı oluyor.

TÜRKİYE VESTELLENİYOR

ÇOCUĞUNUZUN SÜTÜ KALBİNİZ GİBİ SICAK OLSUN

Vestel Süt Isıtıcı ile çocuğunuzun sütü her zaman tam istediğiniz sıcaklıkta ısınsın, ne kaymak yapsın ne de taşsın.

ZORLU | vestel.com.tr | 0850 222 4 123 | /Vestel

VESTEL

Oyuncaklar bebeklerin sağlıklı gelişimlerine destek oluyor

Oyuncaklar, bebeklerin gelişimlerinde önemli rol oynar. Wee Baby'nin oyuncaklar kategorisinde yer alan bebe çıngırağı, saplı bebe çıngırağı ve bez oyuncak bebeğinizin oyun saatlerini eğlenceli kılıyor. Sağlığa zarar vermeyen maddelerden üretilen oyuncaklar bebeğinizin dokunma, görme ve işitme gibi duyu organlarını keşfetmesine yardımcı oluyor.

Tüm bebekler eşsizdir. Doğdukları ilk anlarda neler yapacaklarına dair söylenebilecek net bir bilgi yoktur. Yirmi dakika boyunca, şaşırtıcı olan bu yeni ortama uyum sağlamaya çalışırken hemen uykuya dalabilir veya acıktığı için ağlayabilir. Ona bu yolda rehberlik etmek ise sizin en güzel göreviniz...

Ludio Minima "Oyun Hamuru Kartları" ile miniklerin oyun dünyasına girdi!

Ludio Minima "Oyun Hamuru Kartları", minikleri hem eğlendiriyor hem de hayal güçlerini ortaya koymalarına yardımcı oluyor. Üç yaş üstü çocuklar için hazırlanan oyun hamuru kartları serisi, Sayılar, Hikayeler ve Hayvanlar olmak üzere 3 farklı kategoride sunuluyor.

Momeasy konforu!

Momeasy, müslin örtülerle başlayan hikayesine efsane olmaya aday bir model ile bir adım daha atıyor. Bu kez 2 kat müslinden tasarlanan, yumuşacık ve her yanından çıtçıtlı uyku yelekleri ile karşınızda! Uyku yeleği denilse de, yaz gelince tulum olarak da kullanabiliyorsunuz... Ancak tam da kış gelirken 'Üstünü mü açtı acaba?' endişenizi sona erdirmek için en doğal çözümü, 6 aydan 36 aya kadar tüm çocuklar için sunuyorlar. Hem de 4 farklı desen ve renk alternatifiyle.

Çalışan Annelere İş Yaşam Dengesini Kurma İpuçları

Hümanist Kitap Yayıncılık'ın yeni kitabı 'Çalışan Annenin Yaşam Dengesi' raflarda yerini aldı. Çalışan annelerin yaşam dengeleri üzerine odaklanmış bir koç, eğitmen ve anne olan Şirin Yelmen Oktar tarafından kaleme alınan kitap, hayatı koşturmaca içinde geçen annelere yol gösterici nitelikte…
İki bölümden oluşan kitabın birinci bölümünde çalışan annelerin hayatı ve bu hayatı seçme nedenleri ile psikolojileri ele alınıyor. İkinci bölümde ise çalışan annenin hayalini kurduğu anne modeline yönelik farklı bakış açıları içeren hikâyelere ve metotlara yer veriliyor.

bambino 50 yıl

sağlıklı bebekler, mutlu anneler...

PİŞİK ÖNLEYİCİ AİLESİ

Pişik Önleyici Krem'de
%15 çinko oksit oranı

/ bambino_tr

www.bambino.com.tr

FARELİ KÖYÜN KLARİNETÇİSİ

KATS Sahne, Tiyatro Şenay'ın müzikli, masallı ve renkli çocuk oyunu "Fareli Köyün Klarinetçisi" ile yeni yılda küçük misafirlerini güldürmeye devam ediyor! Oyunu izlemeye gelen çocuklar isterlerse gösteri sonrası, oyuncuların yönetimindeki çok eğlenceli bir Drama Atölyesi'ne de katılabiliyorlar. 40 dakika süren atölyede, aileler de çocuklarını izleme ve değerlendirme imkânı buluyor. "Fareli Köyün Klarinetçisi" çocuk oyunu; 14, 21 ve 28 Ocak Pazar günleri saat 14.00'te Gayrettepe KATS Sahne'de…

Detaylı bilgi için: 0212 263 10 63 – 0539 545 21 21

Banyo Saatinize Sevimli Dostlarınız Eşlik Etsin

Miniklerin hassas cildini ebeveynleri kadar düşünen Özdilek, yumuşacık dokusu ve sevimli çizgi film karakterleriyle tasarladığı bornozlarıyla miniklerin banyo sonrasını eğlenceye dönüştürüyor.

Bebivita'dan Bebeklere Geleneksel Lezzet

Bebivita Bisküvili Sütlü Tahıllı ek gıda içeriğindeki kalsiyum, vitamin ve önemli mineraller sayesinde bebeklerin sağlıklı gelişimine destek sağlıyor. Altıncı aydan itibaren, sabah kahvaltılarında ve ara öğünlerde tüketilebiliyor.

Minik Kaptanlar Cottonbox Gemisinde

Bebeklerin yaşam alanlarında kaliteli, hayal dünyalarında eğlenceli tasarımları ile yer alan Cottonbox, denizci temasının işlendiği "Gemici Mavi" nevresim takımında, minikleri mavi bir dünya ile buluşturuyor. Cottonbox ile yataklarının dümenine geçen minik kaptanlar, huzurlu bir uykuya yelken açıyor.

Bebelac® Gold Çocuk Devam Sütleri

TEK BİR GÜLÜCÜK İÇİN HER ŞEYİN DAHA FAZLASINI YAPAN ANNELERİN, ÇOCUK DEVAM SÜTÜ

Fermantasyon yöntemi ile üretilmiş İLK ve TEK çocuk devam sütü

Bebeğiniz için en üstün besin anne sütüdür. Anne sütü, zamanında doğan tüm sağlıklı bebeklerin ihtiyaçlarını tek başına karşılar. Anne sütünün yetmediği durumlarda yetkili sağlık çalışanına danışınız.

SİGARA KULLANAN ANNE ADAYLARI... ÇOCUĞUNUZ CEREBRAL PALSY'Lİ OLABİLİR!

Hamilelikte sigara kullanımı hem anne adayının, hem de bebeğin sağlığını tehlikeye atıyor. Birçok hastalığın sebebi olabileceği gibi, hamilelikte sigara kullanımı bebeğin Cerebral Palsy olma riskini de arttırıyor. Sigara kullanan anne adaylarının bebeklerinin akciğerleri daha az gelişirken, bu durum aynı zamanda bebeklerin beyin gelişimi de olumsuz etkileyebiliyor.

Çeşitli kimyasal maddeler içeren sigara düşük zekâ, davranış bozuklukları ve Cerebral Palsy'ye neden olabiliyor.

**Cerebral Palsy, gelişimini tamamlamamış beynin doğum öncesi, doğum sırası veya doğum -sonrası dönemde hasar görmesiyle oluşan fiziksel bir engellilik durumudur.*

Bebeklerin En Huzursuz Dönemleri İçin!

Bebek ve çocuk cildine özel olarak geliştirilmiş olan ABCDerm Péri Oral, bebek ve çocukların hassas ağız çevresinde diş çıkarma, parmak emme dönemlerinde oluşabilecek tahrişlerin giderilmesine yardımcı oluyor.

DÖRT İŞLEM SONSUZ EĞLENCE! MATİMİNO

Matematiği sevenler daha çok sevecek, sevmeyenler bile çok eğlenecek! Matimino, "ders" ve "mecburiyet" olarak öğretilen temel matematik bilgilerinin eğlenceli birer "aile oyunu" haline getirilmesi ihtimalini sorgulayan 3 anne tarafından hayata geçirildi. "Ders çalış çocuğum!" demek yerine "Eğlenceyi Mati'leyen" keyifli aileler olmayı hayal eden 3 anne...

Bebeklerin Kolayca Kavradıkları Biberonlar

Bebe D'or Tut İç Serisi PP Biberonlar, hem kulplu hem de kulpsuz kullanım avantajı sağlayan tasarımları ve sevimli hayvan desenleriyle bebeğinizin keyifle beslenmesini sağlayacak...

BEBEĞİNİZİN ODASI HAZIR MI?

SELENA BABY
BEBEK KARYOLASI
499₺

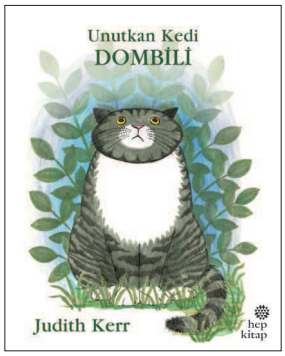
ÇİLEK

EO Düşük formaldehit oranına sahip hammadde kullanımı.

cilek.com cilekodasi

Hikaye zamanı

Minik kitap kurtları için kitap dünyası bu ay da derya deniz... Onlar için en güzel kitapları derledik.



Unutkan Kedi Dombili

JUDITH KERR, Hep Kitap

Dombili sevimli olmakla birlikte çok da unutkan bir kedidir. Yemek yediği halde yemek yediğini bazen de eve nasıl gireceğini unutan bu kedi, arada bir ailenin sabrını zorlar. Fakat bu unutkanlığı bir gece ailenin çok işine yarayacaktır

Minik Dostlarımız

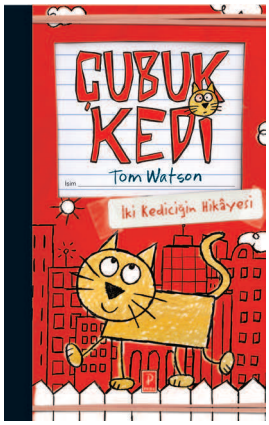
Pena Yayınları

Eğlenceli, renkli "Minik Dostlarımız" kitapları, etkileyici görsellerle çocuklara okuma alışkanlığı ile beraber hafıza ve odaklanma becerileri sağlarken serideki kitaplar, her bir farklı sevimli hayvan dostları altında çocukların yaşlarına ve gelişimlerine uygun olarak ayrıldı. Ailelerin çocukları ile geçirecekleri keyifli zamana olanak sağlamanın yanı sıra öğretmelerin okul aktivitelerinde yaralanabilecekleri kaynak oluyor.

Çubuk Kedi: İki Kediciğin Hikâyesi

Tom Watson, Pena Yayınları

Şehirde bir apartmanın 23. katındaki ev arkadaşı Kaz'la yaşayan Çubuk Kedi'nin gününü banyo lavabosu altındaki dolabın deliğinden zorlukla Çubuk Kedi'nin yanına geçen yan evin tombul, kurnaz kedisi Edith'le geçirmesini anlatıyor. Her gün oyun oynayan ve karşı binadaki Bay Müzik'in piyanosunu dinleyen iki arkadaşın günlük rutin eğlenceleri bir gün Bay Müzik'in kollarının piyanosuna sıkışıp kalmasıyla bozuluyor.

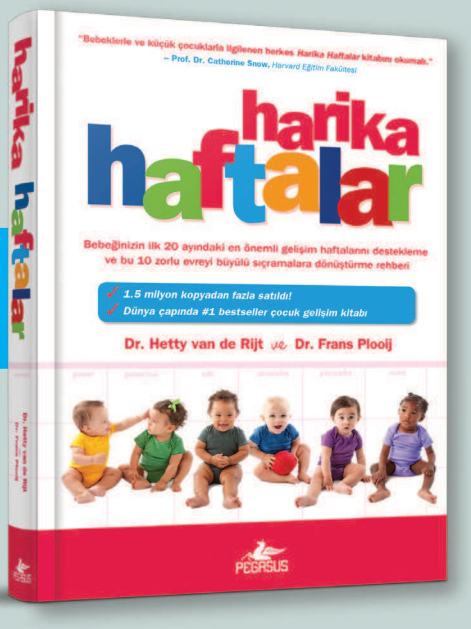


Emre ile Cemre İlk Okuma Serisini

Miyase Sertbarut, Tudem Yayınları

Emre ile Cemre serisi ile bu kez okumayı yeni öğrenen çocuklara sesleniyor. Tekli ya da özel kutulu setiyle okurlarla buluşan Emre ile Cemre'nin maceraları ilk 5 kitapta 16, diğer 5 kitapta ise 24 sayfadan oluşuyor. Serinin 1'den 10'a numaralandırılan her kitabında yer alan kelime sayısı 500'den 2000'e uzanan kademeli bir artış göstererek, öğrencilere bütün bir eğitim yılına yayılabilecek çeşitlilikte bir okuma etkinliği sunuyor.

Bebeğinizin ilk 20 ayındaki en önemli gelişim haftalarını destekleme ve bu 10 zorlu evreyi büyülü sıçramalara dönüştürme rehberi



✓ *1.5 milyon kopyadan fazla satıldı!*
✓ *Dünya çapında #1 bestseller çocuk gelişim kitabı*

"Bu kitap dünyayı çocukların gözünden görmenize yardımcı olacak. Ebeveyn olsanız da olmasanız da burada anlatılanlardan yararlanmak için hiçbir zaman çok erken ya da çok geç değil."
Prof. Dr. Philip J. Runkel, Oregon Üniversitesi

ÇOCUKLARIN VE AİLELERİNİN HAYATINI DEĞİŞTİREN KİTAP

MİLYONLARCA ANNE BABA VE ÖĞRETMEN BU KİTABA HAYRAN OLDU

BASİT VE İŞE YARAR BİR YÖNTEM!

Evde ve okulda sakin çocuklar!

"Çocuklarınızın hayatı boyunca kullanacağı bir hediye..."
Christophe André

Her anne ile babanın, öğretmenlerin, okul yöneticilerinin, eğitimcilerin, eğitim sistemine karar verenlerin ve çocuklarımızın daha başarılı olmasını isteyen herkesin mutlaka okuması gereken bir kitap.

Bazen çocukların hayatları bir sınavdan ötekine yarış atı gibi koşturmaktan ibaretmiş gibi görünür. Sınavlarda başarılı olunca hayatta da başarılı olunacağına inanırız. Peki ya yanılıyorsak?

"Mükemmel ötesi… Kendinizi bu kitapla ödüllendirin."
Maria Popova

"Ezberleri bozun artık. Tough şunu açığa çıkarıyor: Kimin başarılı olacağını sınav sonuçları ya da zekâ değil, günlük hayatta edinilen merak, azim ve cesaret belirliyor. Gözünüzü açmanız için iyi bir kaynak."
People Magazine

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

facebook.com/pegasusyayinlari twitter.com/pegasusyayinevi instagram.com/pegasusyayinlari

Ferin Batman
Beslenme Uzmanı ve Diyetisyen

ferinbatman
diyetisyenferinbatman
diyetisyenferin

80/20 diyeti ile Kilonuzu koruyun

Kilo korumada kullanabileceğiniz 80/20 kuralı ile yaşam boyu sürdürülebilir bir beslenme programına sizler için detaylıca yer verdim.

NASIL KİLO ALINMAZ?

Kilo korumak, dengeli beslenmek, mevsimindeki yiyecekleri yemek, fonksiyonel gıdaları tercih etmek, sebze meyve tüketmek, abartmadan dengeli tatlı yemek anlamına gelir. Kilo sabitleme programında ziyaretine gittiğiniz bir yörenin tatlılarının tadına bakmadan geri dönmezsiniz. Haftanın her günü ya da günün her öğününde yüzde 100 sağlıklı beslenmek mümkün değil, sonuçta tatiller, toplantılar, arkadaş buluşmaları, doğum günü partileri, dışarıda yenilen yemekler ya da sadece canımızın istemesi gibi hayatın akışında tercihlerinizi etkileyen pek çok etmen var. Önemli olan dengeli ve doğru porsiyonda beslenmeyi öğrenmek.

80/20 KURALI NEDİR?

80/20 bir diyet programı değildir. Alışkanlıklarınızın yüzde 80'nin sağlıklı seçimlerden oluşması, geriye kalan 20'lik bölümde yemek tercihlerinizde rahat davranmanız demektir. 80/20 kuralını uyguladığınız zaman sağlıksız bir şey yediğinizde onu 20'lik bölüme sayıp kalan 80'lik bölümde sağlıklı beslenerek dengelersiniz.
80/20 kuralını isterseniz her gün kaç öğün yediğinizden yola çıkarak matematiksel olarak hesaplayabilir, kaç öğününüzde daha rahat davranabileceğinizi çözebilirsiniz. Birincisi; "Bu bir serbest öğün, serbest gün değil." Serbest öğün beslenmenizin bir parçası olmalıdır, ancak bu öğünü güne çevirecek olursanız beslenme sistemi ve kan şekeri dengeniz bozulur.
Kural basit; günde mutlaka 3 ana öğününüz olmalı. Yani haftada toplam 21 ana öğününüz var.
21 ana öğünün yüzde 20 sinde kendinizi ödüllendireceğiniz besinlere yer verin. 21 ana öğünün yüzde 20 si demek haftada toplam 4 ana öğünde serbestsiniz demek. Geri kalan 17 ana öğünü sağlıklı geçirmelisiniz.

NEDEN SERBEST ÖĞÜNÜMÜZ OLMALI?

Ödül almadan sağlıklı yaşam sürdürmek zor olabilir. İşin sonunda küçük de olsa ödül olduğunu bilmek süreci kolaylaştırır. Serbest öğünlerin, motivasyonunuzu artırmaya yönelik olduğunu unutmayın.
Serbest öğüne karşı bilimsel bir yaklaşımda bulunalım;
Leptin, yağ dokusuyla üretilen; iştahı ve vücudun enerji dengesini değiştirerek vücut ağırlığını ve yağ kütlesi korumaya yardımcı olan bir hormondur. Sabit diyet eninde sonunda enerji

seviyelerinin düşmesine neden olan kalori açığına yol açacaktır. Serbest öğün tarafından vücuda sağlanan bir kalori bombası, vücudun diyet ve egzersiz yapmaya devam etmek için gereken enerji düzeylerini korumaya yardımcı olur.

HANGİ ÖĞÜNLER SERBEST ÖĞÜN OLABİLİR?

Hedefiniz besinlere karşı duyduğunuz isteği karşılamak olsa da serbest öğün kontrol gerektirir. Unutmayın, vücudunuzun enerji ve kas yapımı için üç ana makro besin maddesine (protein, karbonhidrat ve yağ) ihtiyaç duyar. Serbest öğünde de örneğin bir şerbetli tatlı yerseniz karbonhidrat ve yağ alırsınız. Farklı bir besin ögesi değildir ama vücut tarafından basit karbonhidrat ve doymuş yağların yağa dönüşümü daha kolaydır. Bu nedenle serbest öğünlerinizin önce ve sonrasında fiziksel aktivitenizi artırmanızı tavsiye ederim.

HANGİ BESİN HANGİ YÜZDELİK KISMA GİRER?

Sağlıklı yemek olarak saptadığımız yüzde 80'lik kısma; yağsız et ürünleri, tam tahıllar, süt ürünleri, meyve ve sebzeler, yağlı tohumlar girer. Eğer tükettiğiniz besinin hangi kısma girdiğini bilmiyorsanız yüzde 20'nin bir parçası olarak düşünmeniz daha iyi olur. Tatlılar, fast food gıdalar, rafine edilmiş karbonhidratlar, bira yüzde 20'lik kısma girer. Yine de beslenmenize düzenli olarak dahil etmenizi öneririm. Yüzde 20'lik hakkınızı kullanırken seçeceğiniz gıdalar, sonrasında sizi BİNGE EATİNG dediğimiz aşırı yeme eğilimine yönlendirmemeli. Eğer bu besinleri yemek istiyorsanız da küçük porsiyonlar halinde tüketin ve tatmin olduğunuzda yemeyi bırakın. Dondurma, sütlü tatlı, ince hamurlu pizza gibi daha masum seçeneklere yönelmeye çalışın.

DİYET SİZİN KONUNUZ OLMAKTAN ARTIK ÇIKTI...

Koruma diyetinde amacınız 80/20 kuralını da uygulayarak sağlıklı beslenme prensiplerini öğrenmek ve kilonuzu sabitlemektir. Kontrollü bir biçimde proteinden zengin beslenerek kilonuzu sabitlemek için aşağıdaki kuralları öğrenin ve en az bir yıl uygulayın. Hayatınızın herhangi bir döneminde kilo problemiyle karşılaştıysanız maalesef ki tekrar karşılaşma ihtimaliniz var demektir. Uçsuz bucaksız beslenme ve diyet biliminin sizi ilgilendiren ve size uyan bölümünü bilmeniz tekrar kilo almanızı önleyecektir. ■

KAÇAMAK DENGELEME DİYETİ

Diyelim ki bir öğünde, hafta sonunda ya da tatilde kontrolsüz bir biçimde beslendiniz. Aşağıdaki diyet tam sizin için geliştirilmiştir. Serbest öğün hakkınızı kullandığınız gün sayısı kadar uygulayabilirsiniz.

Ertesi gün diyeti

Sabah uyanınca: 2 bardak limonlu su

Sabah: 200 ml yoğurt + 2 dilim ananas + toz tarçın serpin.

Ara öğün: 2-3 salatalık + rezene çayı

Öğlen: 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği, 1 ince dilim esmer ekmek

Ara öğün: 1 kutu probiyotik yoğurt + 1 dilim ananas

Akşam: 6 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği, 200 ml yoğurt, 1 ince dilim esmer ekmek

Ara öğün: 1 yeşil elma (tarçınlı)+ yeşil çay

Hamilelik & Doğum

HAMİLELİKTEN DOĞUM SÜRECİNE MERAK ETTİĞİNİZ HER ŞEY BURADA

HAMİLELİK İÇİN BESLENMENİZİ DÜZENLEYİN!

Eğer ikinci bebek düşünceniz varsa, beslenmenizde küçük düzenlemeler yapmanız hamilelik için şansınızı artırabilir. Son yapılan araştırmalara göre, karbonhidrat alım miktarınızı kepekli karbonhidrat olarak düzenlemek gebe kalma şansınızı iki katına çıkartıyor. Öğle sandviçinize alternatif olarak lezzetli bir salata yapmaya çalışın ya da her zamanki akşam makarnanızı balkabağı ile eşleştirmeyi deneyin.

ABCDerm

DERMATOLOJİK GÜVENLİK

Foaming Cleanser

BEBEK VE ÇOCUKLARIN YÜZ, VÜCUT VE SAÇLARI İÇİN GÖZ YAKMAYAN TEMİZLEME JELİ

CİLDİN KENDİSİ

GÜVENLE KORUNAN SAĞLIKLI BEBEK CİLDİ İÇİN BIODERMA'YA İLHAM VERDİ

BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

E SADECE ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.biopuan.com

/biodermatr / ABCDermTR
/biodermaturkiye / ABCDermTR
/biodermaturkiye / ABCDermTR

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

BEBEK BESLENMESİNDE EN ÇOK SORULAN SORULAR

Prof. Dr. Ömer Erdeve
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Neden emzirmeliyim?

Anne sütü fiziksel, zihinsel ve bağışıklık yönünden bebeğinizin gelişimini destekler. İlk 6 ay anne sütü kullanımı bebeğinizin büyümesi için yeterlidir. 6. aydan itibaren ek gıdalarla tanışmaya başlansa da bebeğiniz halen süt çocuğudur. Eğer anne sütü yok veya yetersiz ise doktorunuza danışarak, bebeğinizin beslenmesini ona uygun bir devam sütü ile destekleyebilirsiniz.

Ne sıklık ile emzirmeliyim?

Emzirme aralıkları bebekten bebeğe farklılık gösterebilir. Bebeğiniz ilk zamanlarda aşağı yukarı 2-3 saatte bir emmek isteyebilir. Tek bir memede 15-20 dakika boyunca kalmasına izin verin. Eğer emmeye devam etmek isterse diğer memede emzirmeye devam edebilirsiniz. 4. aydan itibaren bebeğiniz daha hızlı emebildiğinden, emme süreleri 10 dk. ya kadar düşebilir.

Anne sütüm yetiyor mu, nasıl anlayabilirim?

Sadece anne sütü ile beslenen bir bebeğin yeterli beslendiğini anlamak aslında çok zor değildir:

1. Emzirdikten sonra bebeğiniz rahatlıyor ve kolayca uykuya dalabiliyor ise, tekrar emzirme zamanı geldiğinde kendiliğinden uyanıyor ise,

2. Günde ortalama 6-8 kez bezini nerdeyse renksiz idrar ile ıslatıyor ve 3-4 kez soluk sarı kaka yapıyorsa,

3. Büyüme izleminde ayına göre yeterli kilo alıyorsa sütünüz yetiyor demektir.

Bebeğiniz bu koşulları sağlamıyor ise doktorunuza danışarak sütünüzü uygun bir devam sütü ile destekleyebilirsiniz.

Sütümü nasıl artırabilirim?

- En önemli şey **bebeğinizi sık aralıklar ile emzirmektir.**
- Emzirmeyi aceleye getirmemenizde fayda var. Sizin ve bebeğinizin **rahat ettiği bir pozisyon** belirleyin ve bebeğiniz kendisi emmeyi bitirene kadar emzirin.
- Bir diğer önemli etken de **sizin su tüketiminizdir.** Günde en az 2-3 litre yani 6-8 bardak su tüketmeyi ihmal etmeyin ve her emzirme sonrası kaybettiğiniz sıvıyı mutlaka takviye edin.
- Annelerin beslenme açısından **her besin grubunu tüketmeleri önemlidir.** Süt, peynir, yoğurt gibi kalsiyum yönünden zengin gıdaları her gün mutlaka tüketin. Mevsim meyvelerini ve sebzelerini tüketmeye çalışın.
- Bebeğinizin uyuduğu her anı, siz de dinlenerek değerlendirmeye çalışın. **İyi bir uyku** uyumaya çalışın.

Ek gıdaya nasıl başlamalıyım?

6. ayın sonunda bebeğinizi ek gıdalarla tanıştırmaya başlayabilirsiniz. Ancak bebeğinizin halen süt çocuğu olduğunu unutmamalısınız. Bu dönemde bebeğinizin sağlıklı büyümesini ve gelişimini desteklemek için ana öğünlerinde düzenli olarak anne sütü, eksikliğinde ya da yokluğunda ise devam sütü vermeye devam ediniz.

Ek gıdaları, ara öğünlerde 6-9. ayda 2 küçük bebek kavanozu, 9-12. ayda ise 3 küçük bebek kavanozu kadar verebilirsiniz. Eğer bebeğiniz anne sütü almıyor ise 6-12 ay döneminde ortalama 450 ile 600 cc kadar devam sütü ile büyümesini desteklemek gerekir.

Bebeğinize ilk 1 yıl ana öğünlerde anne sütü, yetersizliğinde devam sütü verilmeli.

bebekbeslenmesi.com

İlk 6 ay sadece anne sütü.

Bebeğiniz için en uygun besin anne sütüdür. Anne sütü ile beslenmenin mümkün olmadığı durumlarda doktorunuza danışınız.

Jinekolog Dr.
Kağan Kocatepe

Gebelikte Soğuk Algınlığı ve Yansımaları

Grip, çok şiddetli belirtileriyle insanın dayanma sınırlarını zorlayan, işgücü kaybına yol açan ve başta yüksek risk grubunda olanlarda olmak üzere (yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar) grip geçiren tüm bireylerde zatürre gibi hayatı tehdit eden komplikasyonlara neden olabilen ciddi bir virüs enfeksiyonudur.

Grip genellikle oldukça ağır belirtilerle seyreden bir enfeksiyondur. Kış aylarında grip benzeri hastalık yapabilen en az üç ayrı virüs tipi mevcuttur. Her ateşli enfeksiyonu grip olarak yorumlamak doğru değildir.

Damlacık enfeksiyonu ile solunum yoluna giren virüs iki günlük kuluçka döneminden sonra belirtilerini vermeye başlar. İlk belirtiler ani ateş yükselmesi, titreme, baş ağrısı, kas ağrısı ve genel bir kırgınlık halidir.

Bu belirtiler, enfeksiyon oluşan tüm bireylerde genellikle görülür. Kas ve baş ağrısı çok şiddetli olabilir. Eklem ağrıları, ışığa duyarlılık, gözlerin sulanması ve yanması, gözleri hareket ettirirken ağrı duyulması, kuru öksürük ve burun akıntısı, burun tıkanıklığı, boğaz ağrısı da sık görülen belirtiler arasındadır. Ateş ve kas ağrısı gibi genel belirtiler kaybolduktan sonra solunum sistemi belirtileri ön plana çıkmaya başlar.

Ateş 38 ila 40 dereceye kadar yükselebilir. Ateş yükselmesinin ilk anlarında yüz kızarıktır, cilt nemlidir ve cilt "ateş gibi yanıyor" hissi verir. Gözyaşı salgısı artmıştır ve gözler kızarmıştır. Çocuklarda ateş çok daha yüksek seyredebilir, boyun lenf bezlerinde şişme olabilir, bulantı ve kusma ile karın ağrısı da ortaya çıkabilir. Yaşlılarda sistemik belirtiler daha azdır ancak zatürre daha kolay gelişir.

Genellikle, tüm bu belirtiler bir hafta içerisinde hafifler ve kaybolur. Bazı duyarlı kişilerde ise grip virüsünün kendisine ya da bakteri çoğalmasına bağlı pnomoni (zatürre) gelişebilir. Bu, gribin en istenmeyen ve en ağır komplikasyonudur. Gribe bağlı ölümlerin hemen tümünde neden pnomoni gelişimidir. Grip seyrinde kronik bronşit alevlenmesi, astım alevlenmesi, orta kulak enfeksiyonları ya da sinüzit gibi diğer üst solunum yolu enfeksiyonları da ortaya çıkabilir.

GEBELİK DÖNEMİNDE ÖNEMLE ÜZERİNDE DURULMALI

Alınan her türlü önleme karşın anne adaylarında da grip olasılığı sık rastlanan bir durumdur. Grip virüsünün bebeğe geçmesi ve bebekte istenmeyen durumlar oluşturması ise beklenen bir durum değildir. Ancak grip, şiddetli belirtilere yol açması ve zatürre gibi hayatı tehdit eden komplikasyonlara zemin hazırlaması nedeniyle, gebelik döneminde önemle üzerinde durulması gereken bir durumdur. Gebelik döneminde gribe bağlı komplikasyonlar nadiren ortaya çıkar. Ancak ortaya çıktığında, özellikle ağır seyredebileceği göz önünde bulundurulmalı ve doktor önerisine göre hareket edilmelidir. Komplikasyon belirtileri konusunda yeterli bilgi edinilmeli ve gerekli her durumda doktorla irtibat kurulmalıdır.

Gebelik döneminde grip belirtileri oluşursa ilk yapmanız gereken doktorunuza başvurmaktır. Genel bir muayene sonrası doktorunuz size belirtileri hafifletmek için çeşitli ilaçlar verecek, gerekli öneri ve uyarılarda bulunacaktır.

Gebelik döneminde aşı uygulaması güvenli kabul edilir ancak doktorun önerilerine de uyulmalıdır.

Diğer grip geçiren bireylerde olduğu gibi anne adaylarının da istirahat etmeleri ve beslenme ve uykularına dikkat etmeleri esastır. Sigara gebelik ve bebek üzerine olan olumsuz etkilerini grip olduğunda da gösterir ve özellikle çok fazla sayıda sigara içen anne adaylarında grip daha ağır seyreder.

ANNE ADAYLARI GRİPTEN KORUNMAK İÇİN NE YAPMALI?

Grip mevsiminde mümkün olduğunca toplu yerlerde bulunmamak, yakın temastan kaçınmak virüs alma riskini oldukça azaltır. Grip salgını uyarısı olduğunda evden çıkmamak da virüsle karşılaşma riskini etkili bir şekilde azaltır. Grip aşısı gebelerde gerekli durumlarda uygulanabilir. Gebeliğin her döneminde uygulanabilmesine karşın organ gelişiminin bittiği birinci trimester sonu aşı uygulanması için en ideal zamandır. Özellikle yüksek risk altında olan anne adaylarının aşı olmaları grip geçirme riskini önemli derecede azaltır.

AŞI KİMLERE UYGULANMALIDIR?

Grip aşısı gripten korunmak isteyen her kişide uygulanabilir. Ancak aşağıda belirtilen

kişiler grip virüsü alma ve/ veya grip geliştiğinde gribe bağlı komplikasyon ortaya çıkma riskleri yüksek olan ve bu nedenle aşılanması önerilen kişilerdir:

- 65 yaş ve üstü kişiler
- Toplu yerlerde yaşayanlar (yatılı okul, hapishane, huzurevi, çocuk esirgeme kurumları gibi)
- Topluluklarla ya da grip enfeksiyonu gelişimi açısından yüksek risk altında olanlarla yakın ilişki içinde olan meslek grubu bireyleri (sağlık personeli, öğretmen gibi), yüksek risk grubuyla aynı evde yaşayan bireyler
- Kronik solunum yolu hastalığı (astım dâhil) ya da kalp hastalığı, tiroid hastalığı ya da diyabet gibi metabolizma hastalığı, böbrek hastalığı, kan hastalığı olanlar, organ nakli gerçekleştirilmiş ve bağışıklık sistemi ilaçlarla baskı altına alınmış olanlar, AIDS ya da diğer bağışıklık sisteminin zayıf olduğu hastalığı olanlar.

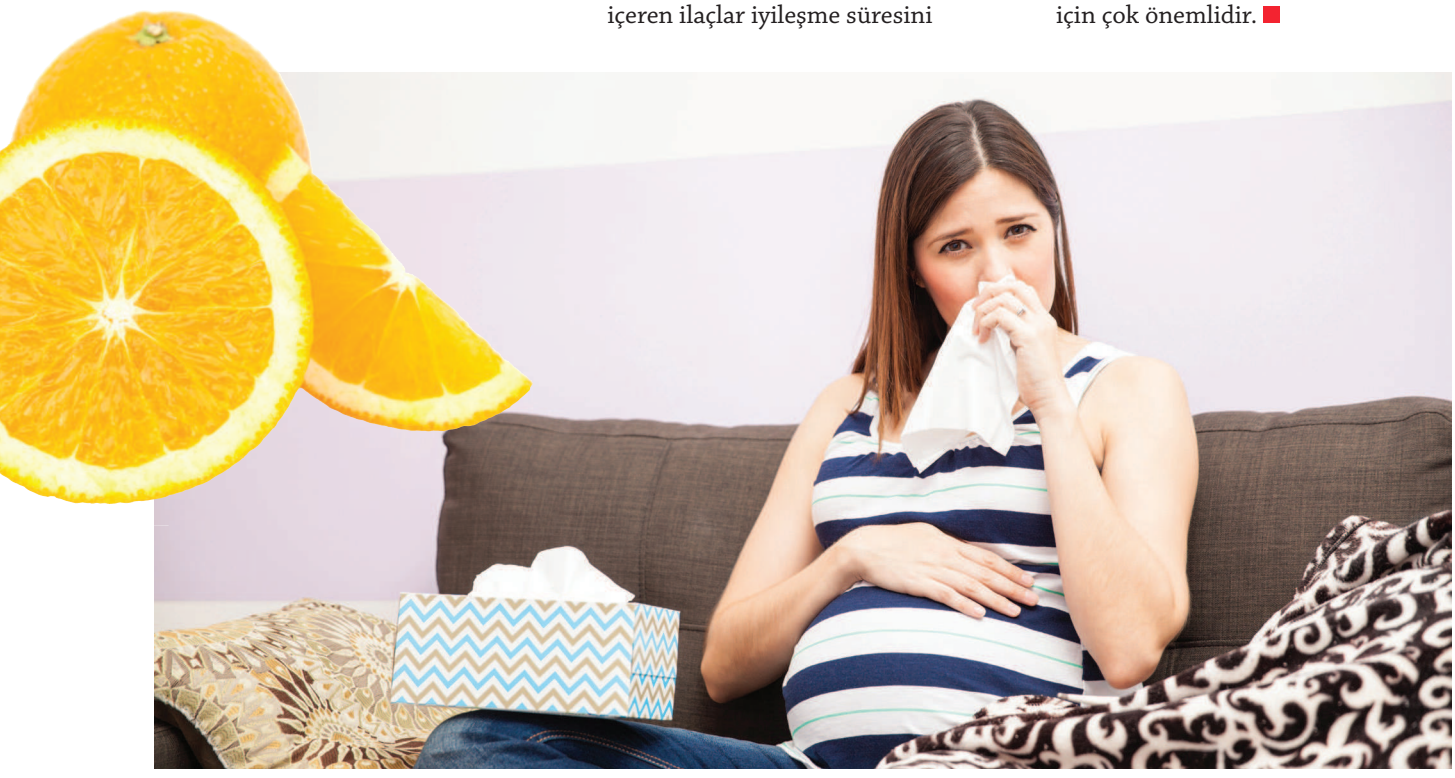
Aşı sonbaharda uygulanır. İlacın içindeki prospektüste aşının hangi sezon için olduğu ve hangi suşlara karşı etkili olduğu belirtilmiştir. Aşı saklanırken ya da taşınırken soğuk zincire tabidir, yoksa etkinliğini kaybeder. Uygulamadan 8 ila 12 saat sonra yüzde 1-2 kişide ateş, yüzde 10'undan azında ise grip benzeri belirtiler ortaya çıksa da bu belirtiler genellikle kısa sürelidir.

İSTİRAHAT ŞART!

Grip geçiren tüm bireylerin tedavisinde istirahat esastır. Bu, hem hastalığın diğer bireylere bulaşmasını engellemek hem de vücudun virüsle savaşması için gerekli enerjiyi sağlamak için son derece önemlidir. Beslenme ve sıvı alımına dikkat edilmesi şarttır. Şiddetli belirtiler olması durumunda, belirtileri gidermeye yönelik çeşitli ilaçlar gebeler de dâhil olmak üzere doktor önerisiyle kullanılabilir. Doktorun gerekli gördüğü durumlarda direkt grip virüsüne etkili ilaçlar da kullanılabilir. Rimantadine ve Amantadine adlı etken maddeleri içeren ilaçlar iyileşme süresini kısaltabilmektedir. Yine amantadin grip geçiren bireyle temas halinde olan kişiyi enfeksiyondan korumada etkili olabilmektedir.

GRİPTEN KORUNMAK MÜMKÜN MÜ?

Grip salgını durumlarında, çocukların ve anne adaylarının evden çıkmamaları etkili olabilir. Özellikle okullar ve diğer toplu yerler virüslerin en kolay bulaştığı yerlerdir. İnsanlarla yakın temasta bulunmamak (öpüşme ve el sıkışma gibi) gribe yakalanma riskini önemli derecede azaltır.
C vitamini kaynağı olan meyvelerin bolca tüketilmesi ve beslenmenin usulüne uygun düzenlenmesi de vücudun direncini artırmak açısından önemlidir. Ancak ne geçirilmekte olan gripte ne de gribi önlemede tablet şeklinde alınan yüksek doz C vitaminlerinin etkinliği henüz kanıtlanmış değildir ve muhtemelen de etkisizdir. Uykusuzluk, sigara, alkol, aşırı yorulma gibi etkenler de vücut direncini düşürür. Yaşam tarzının tekrar düzenlenmesi gripten korunmada özellikle anne adayları için çok önemlidir. ■



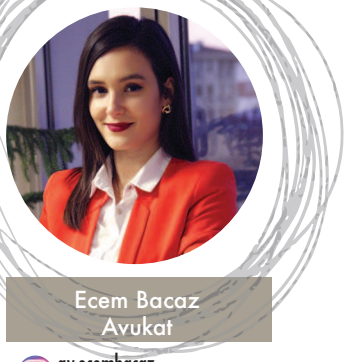
HiPP Baby SANFT

HiPP Babysanft Bakım Ürünleri...

HİPP Babysanft, bebek kadar narin olmayan her şeyden arınmıştır. Alerji riskleri kararlılıkla minimize edilerek uçucu yağlar, paraben, mineral yağlar ve diğer tüm istenmeyen maddelerden arındırılmıştır. Değerli organik badem yağı içeren HİPP Babysanft ürünleri cilt tarafından iyi tolere edilerek hassas bebek cildinin bakım ve korunmasını sağlar. Tüm HİPP Babysanft ürünleri diğer bütün HİPP Bebek ve Çocuk ürünleri gibi titizlikle üretilmiştir.

Şahsen garanti ederiz.

/hipp_turkiye /HiPP Türkiye www.hipp.com.tr



Ecem Bacaz
Avukat
av.ecembacaz
av.ecembacaz@gmail.com

Çocuk da yaparım kariyer de!

Kadınların en zor seçimi nedir? diye sorsalar sanırım "Annelik mi? Kariyer mi?" cevabını veririz.

Her kadın, iş hayatına atılırken "Çocuk da yaparım, kariyer de" felsefesinin verdiği pozitif enerjiyle yola çıkar. Ancak anne olduktan sonra, bebeğe karşı olan sorumlulukların gün yüzüne çıkmasıyla beraber bu motivasyon giderek düşer, düşer ve en son sıfır noktasında kendini gösterir. Özellikle "Acaba bebeğe iyi bakabilecek miyim?" şüphesi anneleri iş yaşamına ara vermeye zorlayan en büyük etkenlerden biri. Peki, iyi bir çocuk yetiştirmek isterken aynı zamanda iş hayatında başarılı olmak acaba mümkün mü? Pek çok anne ve anne adayının, kanunca kendilerine tanınmış haklardan bihaber olmaları sebebiyle bebeği ile yeteri kadar ilgilenemeyeceği, ona vakit ayıramayacağı endişesini taşıdıklarını ve kariyerlerine ara verdiklerini gözlemlemekteyiz. Ancak bilinenin aksine yerel mevzuatımızda çalışan annelerin iş hayatına daha kolay adapte olabilmeleri için pek çok kolaylık bulunmaktadır. Özellikle iş hayatında başarılı olmanın yanında annelik görevini aksatmak istemeyenler için ilaç niteliğinde düzenlemelerin varlığı oldukça fazladır.

ÇALIŞAN ANNE VE ANNE ADAYLARI NEDEN ÖZEL OLARAK KORUNMALI?

Toplum ve kamu düzenin gereği gibi sağlanabilmesi için ilk olarak en küçük yapı taşı olan aile bütünlüğünün korunması gerekir. Bu bütünlüğü sağlamanın öncelikli ayağı da çocuklarını yetiştirecek olan anne ve anne adaylarını korumakla başlar.

Ek olarak hamilelik sürecinin beraberinde getirdiği maddi ve manevi zorluklar, anne ve anne adaylarının bu süreçteki değişken psikolojisi onlar için bir baskı unsuru oluşturabilir. Her ne kadar bakıcı, anneanne, babaanne gibi yardımcılara başvurulsa da bebeğin ihtiyacı olan ilgi ve bakımı en iyi annenin vereceği de aşikâr. Bu durum da hukuki platformda anne

ve anne adaylarının, işveren ve işyerine karşı özellikle korunması gerekliliğini doğuruyor. Dolayısıyla hem bebeğin fiziksel ve psikolojik gelişimi hem de annenin ruhsal durumu açısından gerek doğum öncesi gerekse doğum sonrası koruma oldukça önemli hale geliyor.

DOĞUM ÖNCESİ İZNİ

Kadınların anne olduktan sonra çalışma hayatını bırakmamaları ve işgücü piyasasından kopmalarını engellemek için kanunen alınması gereken önlemler daha doğum gerçekleşmeden başlıyor. Bu önlemlerden ilki çalışan kadının doğum öncesi ve sonrasında kullanabileceği analık izni olarak kendini gösteriyor. Kural olarak doğum öncesi ve sonrasında sekizer hafta olarak belirlenmiş olan bu izin, çoklu gebelik halinde onar haftaya, yani toplamda yirmi haftaya tekabül eden sürelere ulaşabiliyor.

Yine anne adayı dilerse doğum öncesinde kullanacağı izin süresini kısaltarak, doğum tarihinden önceki üç haftaya kadar çalışabilme ve kullanmadığı bu süreyi doğumdan sonraki iznine ekleme imkânına sahiptir. Ancak, bu durumda anne adayı sağlığının çalışmaya uygun olduğunu, hamileliğinin sağlıklı bir biçimde ilerlediğini bir heyet raporu ile kanıtlamalıdır.

Anne adaylarının en çok merak ettiği konulardan biri de "erken doğum" riski taşıyanların, bebeğin beklenen zamandan önce gelmesi halinde hak kaybına uğrayıp uğramayacakları noktasındadır. Tıpkı doğum öncesi analık izni süresinin kısaltılabildiği gibi erken doğum halinde de kullanılmamış olan günler doğum sonrası analık izin sürenize eklenebilmektedir.

Bunun yanı sıra, annenin doğum sırasında ya da doğumdan sonra

vefatı halinde annelik izni hakkını babalarında kullanabilmesi kanunen mümkün kılınmıştır. Annelik haklarına dair getirilen en güzel düzenlemelerden biri de 2016 yılının Kasım ayında ortaya kondu. Evlat edinen anneleri de dikkate alan bu yeni değişiklik sayesinde 3 yaşından küçük çocuk evlat edinen çalışan kadınlar da annelik izni kullanabilme hakkına sahip oldular.

DOĞUM SONRASI İZNİ

Doğum sonrası annelik haklarından en çok göz ardı edileni, emziren annelere özel olarak düzenlenmiş olan süt-emzirme iznidir. Çoğu zaman sırf bebeğini emzirmek adına işinden ayrılan ya da çalışmaya devam etse bile işyerindeki yetersiz koşullar nedeniyle utana sıkıla, kıyıda köşede bebeğini emzirmeye çalışan annelere rastlanmaktadır. Bu noktada en çok farkındalık yaratmak istediğimiz Süt İzni Hakkı, kullanım koşulları işveren tarafından yerine getirilmediği takdirde idari olarak yaptırımla sonuçlanan bir olgudur.

Süt izni hakkının içeriğine

> Bilinenin aksine yerel mevzuatımızda çalışan annelerin iş hayatına daha kolay adapte olabilmeleri için pek çok kolaylık bulunmaktadır.

bakıldığında bir yaşından küçük bebeği olan annelere çocuklarını emzirmek için günde toplam bir buçuk saate kadar izin verilmesi zorunludur. Söz konusu bu iznin günün hangi saatleri arasında ve kaça bölünerek kullanılacağını belirleme imkânı kanun tarafından tamamen anneye bırakılmış olup işverenin herhangi bir düzenleme yetkisi bulunmamaktadır.

Emziren annelerin en çok hak kaybı yaşadığı durumlardan biri de süt iznini kullanabilmeleri için gereken şartların işveren tarafından karşılanmaması durumunda gündeme gelmektedir. Çoğu anne bebeğini emzirmek için gün içinde evi ve iş yeri arasında mekik dokumakta ya da bebekler evdeki düzeni bozulup işyerine taşınmaktadır. Hem annenin hem de bebeğin sosyal yaşamına ket vuran bu durumun önüne geçilmesi için kanun, elli ve üzeri kadın çalışanı olan firmalara, çalışma yerinden ayrı ve işyerine en çok iki yüz elli metre uzaklıkta bir emzirme odasının kurulması zorunluğunu getirmiştir.

Söz konusu koşulların işverence sağlanamaması halinde çalışan annenin ayrıca iş sözleşmesini haklı nedenle fesih imkânı bulunmaktadır. Buna göre süt izni hakkı elinden alınan emziren anne, sözleşmeyi süresi bitmeden veya kanuni bildirim sürelerine uymadan tek taraflı olarak sonlandırabilecektir.

KISMİ SÜRELİ ÇALIŞMA

Doğum sonrası belki de anneleri en rahat ettiren düzenlemelerden bir de kısmi süreli çalışma prosedürüdür. Özellikle bebeğin bebeklikten çocukluğa eriştiği dönemle çalışma hayatı arasındaki dengeyi sağlamakta annelerin en büyük yardımcısıdır. Bu kapsamda çalışan anne, eşinin çalıştığını belgeleyerek, çocuğunun ilköğretim çağına gelmesine kadar herhangi bir zamanda kısmi süreli çalışma talebinde bulunabilecektir. Annenin bu hakkını kullanabilmesi, istisnai haller haricinde, işverenin onayını gerektirmeyecektir.

Kısmi süreli çalışmaya devam etmek isteyen annelerin en az bir ay öncesinde talebini işverene yazılı olarak iletmesi, tüm iş günlerinde çalışılacak olması hâlinde çalışmanın başlama ve bitiş saatlerini, haftanın belirli günlerinde çalışılacak olması hâlinde ise tercih edilen iş günlerini bildirmesi gerekecektir. Dolayısıyla kısmi süreli çalışmanın getirdiği en büyük rahatlıklardan biri çalışan annenin isterse her gün belirli saatler arasında, isterse sadece haftanın belirli günlerinde çalışabilmeye karar verme imkânının olmasıdır.

Ancak her halükarda çalışmanın belirlenen günlük ve haftalık çalışma süresi içerisinde yapılacağı zaman aralığı, o yerin gelenekleri, işçinin yapmakta olduğu işin niteliği ve işçinin talebi dikkate alınarak işveren tarafından belirlenmektedir.

İŞ VERENİN YÜKÜMLÜLÜKLERİ NEDİR?

Annelere tanınan hakların yanında onların iş ortamında daha iyi korunması ve güvenliklerinin en üst seviyede sağlanması için kanunen işverenlerin de uyması gereken bir takım yükümlülükler vardır. Aksi takdirde yalnızca hakların düzenlenmiş olması söz konusu amaca erişmekte yetersiz kalacak ve uygulanabilirliği ortadan kaldıracaktır. Bu sebeple işverene yükümlenenlerden ilki gece çalıştırma yasağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yasağa göre işverenler çalışan anneleri doğumdan sonraki bir yıl boyunca gece çalıştıramayacaklardır.

Gece çalıştırma yasağının yanı sıra fazla mesai noktasında da annelere özel bir takım düzenlemeler mevcut. Kural olarak işverenin fazla mesai yaptırabilmesi için her çalışma yılının başında çalışanlarından onay alması zorunludur. Ancak her ne kadar anne adayı çalışma yılının başında fazla mesaiye onay vermiş olsa da doğumdan sonraki altı ay içinde fazla mesai yapması yasaklanmıştır.

Yine bebek ve çocukların bakımını kolaylaştırmak adına, tıpkı emziren anneler için emzirme odalarının açılması zorunluluğu gibi, bünyesinde yüz elli kadın çalışanı olan işveren kreş açılması ya da bir kreşle anlaşılması kanunen zorunludur. ■

Bebivita

Alman kalite standartlarında üretilmiştir.

/bebivitaturkiye /Bebivita Türkiye

www.bebivita.com.tr

Esnek Çalışma Saatleri İÇİN MÜZAKERE YAPIN

İşinizi ailenize uygun hale getirmek ister misiniz? İşte, patronunuzla anlaşmaya varabilmeniz için bilmeniz gereken tüm ayrıntılar!

Derleyen: Elif Küçük

Bebeğinizi doğurduktan sonra işe dönmeye karar verdiyseniz, geleneksel 9-6 çalışma saatleri size ve yeni ailenize artık uygun olmayabilir. Belki çocuk bakımı için birini bulamayabilirsiniz ya da buna gücünüz yetmeyebilir ya da sabah 9'dan akşam 6'ya kadar haftanın tüm gününü bebeğinizden ayrı geçirmek istemiyor olabilirsiniz. Eğer sizin için işe yararsa, şimdi patronunuzla konuşmak için en doğru zaman! Yardım kuruluşu Working Families Yasal Haklar Danışmanı Catherine Rogan "Esnek çalışma saatleri artık daha çok kabul görmeye başladı. İşverenler bu yönde gelen taleplere şaşkınlıkla bakmıyor ve doğum izninde olan bir kişinin farklı bir temelde tekrar çalışacağını varsayabiliyorlar." diyor. Yeni bir çalışma şekli arayan ilk anne olmayacağınızdan emin olun. Geçtiğimiz yıl yapılan yabancı kaynaklı bir araştırmada, 2017 yılında birçok iş kurumunun esnek çalışma saatlerini kabul edeceği öngörüldü ve 2020 yılına kadar bu oranın yüzde 70 civarında olacağı varsayıldı. Başka bir rapora göre, evde çalışan 10 anneden 7'sinin, iş yerinin çocuk bakımı konusunda esnek olması durumunda çalışma hayatına geri dönebilecekleri öğrenildi. Siz de bunu onaylıyor ve başınızı sallıyorsunuz değil mi? Ancak, işvereninizin esnek çalışma konusunda onay vereceğine inanmıyorsunuz? Lütfen, bunu bir kere daha düşünün. İyi haber şu ki, bunu yasal olarak yapmak zorundalar... Türkiye'de esnek çalışma saatleri içeriğine dâhil edilebilecek iki adet uygulama bulunuyor. Bunlardan ilki kısmi süreli çalışma ikincisi ise yarı zamanlı çalışma ve ikisi de birbirinden farklı olgular. Yarı zamanlı çalışmak istiyorsanız, çalışmadığınız zaman için İŞKUR tarafından "yarım çalışma ödeneği"ne hak kazanıyorsunuz. Yarı zamanlı çalışma ile amaçlanan doğum sonrası çalışan ebeveynlere devlet destekli part-time çalışma imkânı sağlanıyor.

Peki, bu haktan kimler yararlanabiliyor?

1- Doğum İzni Biten Kadın İşçiler
2- Üç Yaşını Doldurmamış Çocuğu Evlat Edinen Kadın Veya Erkek İşçiler

STÉRİMAR™

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama

Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

STE_2017_08_11

%100 Doğal

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

Kariyerinizde daha fazla esneklik istiyorsanız başarıya giden yolda nasıl müzakere etmeniz gerektiğine dair tüm ayrıntılar işte burada:

İLK ADIMI ATIN

İşe şirketinizin esnek çalışma politikasını öğrenerek başlayın. Bir İK departmanı varsa önce oraya gidin. Fakat küçük bir şirkette çalışıyorsanız bölüm müdürünüz ile konuşun. Yarı zamanlı çalışma talebinde bulunmak için gereken şartlar;

1- İşçinin Adına Doğum Veya Evlat Edinme Tarihinden Önceki Son 3 Yıl Ve En Az 600 Gün İşsizlik Sigortası Pirimi Bildirilmeli

2- Haftalık Çalışma Süresinin Yarısı Kadar Fiili Olarak Çalışılmalı

3- Doğum Ve Analık İznin Bittiği Tarihten İtibaren 30 Günlük Süre İçerisinde Talep Edilmelidir.

NE İSTEDİĞİNİZİ ÖĞRENİN

Gerçekçi olun. Hala haftada beş gün çalışıyorsanız ve bunu ikiye düşürmek istiyorsanız ne kadar başarılı olacağınız sizin çabanıza bağlı olacaktır. Bazı durumlarda iş paylaşımı ortağı bulmanız nispeten kolay olabilir. Ancak perakende çalışıyorsanız bazı akşamlara ve hafta sonlarına ihtiyacınız olabilir. İyi ve kötü senaryoları birlikte düşünmek ve iki seçenek arasında bir opsiyon oluşturmak iyi bir fikir olacaktır. Daha az çalışma saatlerinden dolayı çocuk bakımı ve maaş düşüşü açısından ödeyebileceğiniz şeylerin toplamını yapın. Kendinize sorun, "Yapabileceğimin en minimumu ne?" ve "En çok ne yapabilirim?" Haftanın üç gününü ofiste bir gününü de evde çalışarak geçirmek isteyebilirsiniz. Keşfetmek için birçok farklı yol mevcut olabilir. Tüm seçeneklerinizi bilerek, göze alabileceğiniz ve alamayacağınız şeylerle birlikte en iyi çözümü elde edebilirsiniz. İpuçlarını tam toplamak için iyi bir vakit harcamanız gerekir: işvereninizle bir görüşme yapıyorsanız ve alternatif bir çalışma çözümü öneriyorsanız, bunun işe yarayıp yaramayacağını konuşmanın gidişatına göre anlayabilirsiniz.

BUNU BAŞARDIM!

Part time çalışmak istiyordum ancak bunu soracak özgüvene sahip değildim. Nihayet yöneticimle oturdum, bildirimde bulunmaya hazırdım. Ancak şirketimin esnek çalışma saatlerine olan yaklaşımı hoş bir sürprizle karşılaşmama neden oldu. Haftada iki gün çalışma konusunda anlaşmaya varmamız beni gerçekten mutlu etti. Şimdi gördüğüm şu ki, Çağla kreşe gitmekten mutlu oluyor. Bunu, ideal olacak şekilde, haftada dört güne çıkardık.
Sema Er, 28, İstanbul, 22 haftalık Çağla'nın annesi

BAŞVURU YAPIN

Yazılı olarak resmi bir istekte bulunmanız ve bu isteği doğum ve analık izninin bitiminden itibaren 30 gün içinde işveren ve kuruma (İŞKUR) "yarım çalışma belgesi" ile başvuru yaparak sağlamanız gerekiyor. İşverenin bu talebi reddetme imkânı ise bulunmuyor. İşvereninizde esnek çalışma isteği için doldurabileceğiniz bir form olması muhtemeldir. Bunun korkutucu bir görev olduğunu düşünüyorsanız endişelenmeyin. Gerçekten ne istediğini bildikten sonra, oldukça basit olacaktır. İsteğinizin olabildiğince anlaşılır olmasını sağlayın ve sadece istediğiniz çalışma stilini tanımlayın. Bu bir kalıba da oturtulmak zorunda değil, bu nedenle esnek ya da sıkıştırılmış gibi kalıplara takılı kalmayın. Ne olmasını istediğinizi açıkça ortaya koymak, doğru yasal kelimeleri ve terminolojiyi kullanmaktan çok daha önemlidir.

İkinci bebeğimden sonra çocuk bakımından tasarruf edebilmek adına haftada üç gün çalıştım. Şimdi Selin okula başladı, saatlerimizi uydurmak için hafta içi üç buçuk gün ve hafta sonu bir gün çalışıyorum. Her şeyi dengelemek zor ama buna değer.

HANGİ ESNEKLİK SİZE EN UYGUN OLURDU?

SÜRELER;

1- İlk Çocuk İçin 60 Gün
2- İkinci Çocuk İçin 120 Gün
3- Üçüncü Çocuk İçin 280 Gün Yarı Zamanlı Çalışma İmkânı Kanunen Sunulmuştur. Çoğul Gebelik Hallerinde İse Bu Sürelere 30'ar Gün Daha Eklenir.

ESNEK SAATLER

- **Part-time:** Normal full-time çalışma saatlerinden daha az çalışırsınız. Yarı zamanlı çalışma süresi kanunca haftalık çalışma süresinin yarısı kadar olarak belirlenmiştir. Kural olarak haftalık çalışma süresi maksimum 45 saattir. Dolayısıyla işçinin maksimum 22,5 saat çalışması gerekir. Yarım çalışma ödeneğinde bu süre 22,5 saat olarak esas alınacaktır.
- **Flexi-time:** İşvereniniz size belirli saatler belirtir ve hangi saatlerde çalışacağınız konusunda birlikte karar verirsiniz. Örneğin, Pazartesi işe başlama saati olan sabah 9'dan önceki iki saat çalışabilirsiniz.
- **Overtime:** Yarı zamanlı saatler talep ediyorsanız, sonrasında fazla mesai ve gerektiğinde fazla çalışmayı teklif etmek işvereniniz için ekstra çalışanlara ihtiyaç duymadan talep dalgalanmalarını karşılayacak esneklik sağlayabilir.

ESNEK ÇALIŞMA HAFTALARI

- **İş Paylaşımı:** İki kişinin tam zamanlı bir iş için sorumluluğu paylaştığı yarı zamanlı bir çalışma şeklidir.
- **Yoğun Saatler:** Saatlerinizi azaltmazsanız ancak onları belirli bir zamana yoğunlaştırabilirsiniz.

ESNEK ÇALIŞMANIN DİĞER ALTERNATİFLERİ

- **Vardiya Sistemi:** Bir ekip ile çalışırsınız ve her çalışan 24 saatlik periyodlarda vardiyasını değiştirir.
- **Yıllık Saat:** Çalışmak zorunda olduğunuz süre yıllık olarak belirlenir. Bu yöntem ağırlıklı olarak vardiyalı çalışan işçiler tarafından kullanılır ve iş talebinin seviyesine bağlı olarak daha fazla ya da az saatler çalışmanız istenebilir.
- **Dönem Süreli Çalışmak:** Bu çalışma saatlerinizi düzenlemeniz ya da okulların tatil döneminde çocuk bakımına zaman ayırmanız için size seçenekler sunar.
- **Evden Çalışmak:** Evde, uzaktan çalışmanızı sağlar.

KENDİNE HER ŞANSI TANI

İşvereninizle aranız ne kadar iyi olursa olsun, asıl endişesi saatlerdeki değişikliğin işletmeye nasıl yansıyacağıdır. Belki de, yarı zamanlı olarak birini işe alması gerekeceğinden endişe duyuyor olabilir. Başvurunuza işvereninizin gözünden bakın, kaygılarının ne olduğunu göz önünde bulundurun ve başvurunuzda bunlara değinin. Çalışmak istediğiniz saatleri açıklarken bunun işvereniniz için nasıl işe yarayacağına dair bir dosya oluşturun. Olası herhangi bir sorunu ve bunları çözmek için neler yapabileceğinizi düşünün. Yasal olarak, işvereniniz yalnızca sekiz iş sebebinden birinin olması halinde esnek çalışma talebinizi reddedebilir. Bu nedenle, başvurunuzda ne yazmak zorunda kalacağınızı öğrenirken, isteğinizi de bu koşullarla birlikte oluşturun.

> Son üç yılda ilk kez esnek çalışma saati için müzakere ettim. Ahmet olduktan sonra, dört güne düşürdüm. Ve Ali'den sonra, işe daha erken başlamak için saatlerimde bir değişiklik yapmaya karar verdim. Çocuk yuvasında kahvaltı yaparken ve saat 16.00'da eğitimini bitirirken, akşam yemeğinde onlarla kaliteli zaman geçireceğim.

Çoğu zaman, işyeriniz için kabul edilebilir kılmak adına, sorduğunuz şey için ufak bir ayarlama yapılması yeterli olacaktır.

CEVABI BEKLE

Başvurunuzu teslim ettikten sonra işvereninizin isteğinize cevap vermesi üç aydır, ancak bu süreci alması pek olası değildir. Bir karara genellikle daha hızlı ulaşılabileceği anlamına gelen bir prosedür olacaktır. İşvereninizin isteğinize hayır derse, başka bir resmi talep yapmak için ertesi yıla kadar beklemeniz gerekecek. Ama vazgeçmeyin. İşvereninizle hala görüşebilirsiniz ve bu her zaman sormaya değer, çünkü gerçekleşebilecek şeylerin en kötüsü hayır demesi olacaktır. Olurluk durumu hala görülmüyorsa, ayda bir deneme süresi önerin. Böylece, ikiniz de işe yarayıp yaramadığını görebilirsiniz. İyi Şanslar!

BAŞARIYA YÖNELİK 5 YARARLI İPUCU

1 İsteğini yap. Anlaşılabilir gelebilir ancak darmadağın da edebilir. Aslında sormak savaşın yarısıdır.

2 Profesyonel ol. Gerçeğe odaklanın. Tam zamanlı çocuk bakımı sağlayamayabilirsiniz. Bu şekilde, patronunuz cumartesi olmasını hayal ettiğiniz için değil ihtiyaçtan sorduğunuzu biliyor!

3 Ev ödevinizi yapın. Esnek çalışmaya başlayan meslektaşlarınızla konuşun. Ne istediklerini ve patronunuzun cevabının ne olduğunu öğrenin ve bu bilgiyi kendi durumunuzu oluşturmak için kullanın.

4 Her engeli düşünün. Haftalık ekip toplantısı veya diğer ekip üyelerinin yönetimi olabilir. İşinizi ayrıntılı olarak düşünün ve patronunuzun görebileceği her şeyi esnek çalışmanın önünde bir engel olarak belirleyin. Çözümleri önceden verin: takım toplantısına Skype'dan katılmak gibi.

5 Partnerini dâhil et. Diğer yarınız da esnek iş istiyor olsa daha iyi olur muydu? Ya da ikiniz de daha az çalışma saatleri talep edebilir misiniz?

M&B'NİN FACEBOOK ARKADAŞLARI

AYŞE ENGİN, 34, ANKARA, 22 AYLIK BİLGE'NİN ANNESİ

Haftada üç gün çalışacağım bir işe dönme konusunda oldukça gergindim. Fakat şimdi bir yılı geçirdim ve gerçekten de iyi çalışıyorum. İş yerinde yetişkinlerle konuşmaktan zevk alıyorum ve Bilge de kendi yaşıtı diğer çocuklarla oynamaya başladı.

SEVİLAY GÜRBÜZ, 38, İZMİT, 4 YAŞINDAKİ ENGİN VE 9 YAŞINDAKİ EVRİM'İN ANNESİ

Yöneticim ile esnek çalışma konusunda anlaşmaya varamadık ve ben de kendi işimi kurmaya karar verdim. Şimdi, aile yaşantımın etrafında bir iş hayatına sahibim. Bazen eski işimi özlüyorum ancak artık okulun düzenlediği bütün oyunlara gidebiliyorum ve oğlum hastaysa çevresinde olabiliyorum.

GİZEM SEVGİ, 21, İZMİR, 12 AYLIK İKİZLER DERİN VE ECRİN'İN ANNESİ

Doğum iznine ayrıldığımda, ikiz kızlarım 7 aylık prematüre doğdular. Part time çalışmaya karar verdim. Bu anne olarak her gün yaşadığım koşturmaca arasında bana biraz fırsat doğmasına yardımcı oluyor.

MERVE ATABEK, 23, İSTANBUL, 6 AYLIK GÜLCE'NİN ANNESİ

Haftada üç gün çalışacak şekilde işe geri döndüm. Bu küçük şeyleri takdir etmemi sağladı ve her iki dünyanın da en iyisine sahip olduğum için gerçekten şanslı olduğumu hissediyorum.

İŞ VERENİNİZE NASIL EVET DEDİRTİRSİNİZ

İşverenin bu talebi reddetme hakkı yoktur ancak aşağıdaki sekiz özel madde işvereninizin size sunabileceği nedenlerden bazıları olabilir. Bunların ne olduğunu bilirseniz başvurunuzda çözümler inşa edebilirsiniz.

EK MALİYETLER YÜKÜ Esnek çalışma saatleriniz olursa işe daha fazla para harcayacağınız anlamına gelir. Örneğin, iş paylaşımı yapmak için birini tutmanız gerekebilir ya da evden çalışmayı öneriyorsanız, ekipmana ihtiyacınız olacak. Bir meslektaşınıza, orada olmadığınız günlerde görevlerinizin bir kısmını karşılayabileceğine dair gayri resmi bir konuşma gerçekleştirebilir ve bunu uygulamanıza dâhil edebilirsiniz.

MEVCUT PERSONEL ARASINDA ÇALIŞMAYI YENİDEN YAPILANDIRAMAMA Belki ekip yeterince büyük değildir ya da çalışanlar sizin yeteneklerinize sahip olmayabilir. Catherine, "Son zamanlarda, insanların işlerinde çok iyi olduklarını, işverenlerinin onlar olmadan iş yapmak istemediklerini gördüm. Bu gerçekleşirse, talep edilen saatler boyunca önemli işlerinizi nasıl tamamlayacağınıza ilişkin bir iş dosyası oluşturun" diyor.

EKSTRA PERSONEL ALAMAMA Çalışma saatlerinizi yeniden oluşturmak istiyorsanız ya da belirli günlerde çalışmayacaksanız, işvereniniz belki sizin çalışmanızı kapsayacak ekstra personel alamayacağını söyleyebilir. Böyle bir durum olabileceğini düşünüyorsanız, başvurunuzda ilave personel istihdam etmek zorunda kalmayacaklarına dair bir seçenek sunun.

KALİTE ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİSİ İşvereniniz işinizin kalitesinde bir azalma olabileceğini düşünebilir. Örneğin, üzerinde çalıştıklarınız zamanla sınırlıysa ya da sık sık müşterilere bakacak kadar orada bulunmazsanız. Başvurunuzda işinizin kalitesini etkilemeyeceğiniz konusunda olumlu olduğunuzu söyleyerek bunu kapağı açın.

PERFORMANS ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİSİ Bu bir öncekiyle benzerdir ancak performansınıza odaklanır. Başvurunuza ilgili araştırma eklemek iyi bir fikir: Working Families web sitesinde, yöneticilerin yüzde 45'inin çalışanlarının performansı hakkında olumlu hissettiklerini ve yüzde 43'ünde performans düşüşü olmadığını gösteren esnek çalışma performansı hakkındaki istatistikleri bulabilirsiniz.

MÜŞTERİ TALEBİNİ KARŞILAMA ÜZERİNDE ZARARLI ETKİSİ İşiniz halkla ilişki kurmayı ve çağrıları cevaplamayı içeriyorsa, işvereniniz siz işiniz bittiğinde bunu kapsamayacak ekstra personel alamayabilir. Bu zor bir konu olabilir: 'Telefonları her gün dokuzdan beşe kadar yönetiyorsanız, o zaman orada olmadığınızda bir başkasının olması gerekir.' ve küçük bir ofis ise bunu yapacak başkası olmayabilir ve burada sorunlara neden olabilirsiniz, çünkü saatlerini azaltmanızın gerekçelerine sahipseniz dahi, bazen işvereniniz

ÇALIŞANIN ÖNERDİĞİ SÜRENİN İŞ İÇİN YETERSİZ OLMASI Eğer, örneğin, bir kafede çalışıp Cuma geceleri işe gelemeyeceğinizi ancak Pazartesi sabahları çalışabileceğinizi söylerseniz, işvereniniz için bu hiç de kullanışlı olmayabilir. Bunu önlemek için nasıl anlaşmaya varacağınızı düşünün, mesela bir sonraki Cuma gecesi çalışacağınızı belirtin.

İŞTE PLANLANAN YAPISAL DEĞİŞİKLİKLER Patronunuz işi bağlamayı planlıyorsa bu durum geçerlidir. Örneğin, takımınızı başka bir takımla birleştirmeyi veya açılış saatlerini değiştirmeyi planlıyor olabilir. Catherine, "Fakat gerçekte, planlı bir değişiklik olmalı, yalnızca gelecekte bir şeylerin değişebileceğine dair bir his olmamalıdır." diye belirtiyor. ■

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

baby&me

Yenidoğan
Islak Pamuk Mendilleri

Annelerimizi dinledik, onlar için en iyisini ürettik.

Kız ve erkek bebeklerimizin alt değiştirme ritüelleri farklıdır.

Kız bebeklerimizde; idrar yolu enfeksiyonu riskini azaltmak için alt temizliğini mutlaka önden arkaya doğru yapın.

Erkek bebeklerimizde; bebeğinizin ön tarafını baby&me Islak Pamuk Mendil ile temizleyin. Sonra bacaklarından kaldırarak poposunu temizleyin.

Bebek saflığında, kalitesi doğallığında!

Pamuk + Saf Su

- Yenidoğan bebeğinizin cildi ile uyumlu pH değeri.
- Kız ve erkek bebeklerin alt değiştirme yöntemleri farklı olduğu için 2 ayrı paket.
- Otomatik kapak açma düğmesi.
- Doğal pamuk ve saf sudan üretim.
- Paraben, alkol, sabun, parfüm ve boya maddesi içermeyen özel formül.
- Kız mendil ürünlerinde alt değiştirme örtüsü, erkek mendil ürünlerinde ani kaçırmalara karşı pipiped hediye.

Alkol, boya maddesi, sabun, parfüm içermez.

Dermatolojik olarak hassas ciltler üzerinde test edilmiştir.

Paraben içermez.

Bebeklerimize hak ettikleri hassaslığı gösterip, onlara tam hijyen sağlayan baby&me Yenidoğan Islak Pamuk Mendillerini siz de dilediğiniz her yerde gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz.

0216 325 11 11 | ebebek.com

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

Danone Türkiye dünyaya örnek oldu!

Kadın istihdamı konusunda yaptığı projelerle önemli başarılara imza atan Danone Türkiye, anne baba dostu uygulamalarıyla da dünyaya örnek oldu.

Tüm şirketlerinde Süt Odası bulunduran Danone Türkiye'de, iki haftalık ek doğum izni, ilk gün hemşiresi, toplantılara bebekli katılım, mama desteği, 1 yıl evden çalışma gibi çok çeşitli imkânlar sağlanıyor. Geçtiğimiz yıl anne-baba olmuş ya da olacak ebeveynler ve bebeklerin ilk 1000 günlerini en iyi şekilde geçirebilmeleri adına gerekli tüm desteği sağlamak için 2020 yılına kadar Global Anne-Baba Dostu Politikasını hayata geçirmeyi taahhüt eden Danone, bu alanda en önemli çalışmalara imza atan Danone Türkiye'nin çalışmalarını yakından takip ediyor.

Başta kadın istihdamını desteklemek üzere hayata geçirdiği Anne Baba Dostu uygulamaları ile global Danone'ye örnek olan Danone Türkiye, 2018 yılında başta Süt Odası olmak üzere Anne Baba Dostu uygulamalarının mümkün olduğunca çok şirkete yayılması için çalışmalarını sürdürmeyi hedefliyor.

2015 yılında yapılan Çalışan Anneler Araştırması ile hız kazanan Çalışan Anneler Programı kapsamında hem Türk şirketlerine hem de global Danone'ye örnek olacak çok sayıda uygulamaya imza attıklarını anlatan Danone Türkiye Ülke IK Direktörü Pınar Çanakçı, "2017 yılında KAGİDER işbirliği ile yürüttüğümüz Çalışan Annelerin İşe Dönüşü araştırması sonucunda başlattığımız "İyi ki Annem Çalışıyor" kampanyasıyla iş hayatına girmiş kadınların iş hayatından kopmaması için hem toplum hem de şirketler üzerinde farkındalık çalışmaları yaptık. Çünkü iş hayatına giren kadının kalması için destek gerekiyor. Bunun için de şirketlerde Anne Baba Dostu uygulamaların daha çok hayata geçirilmesi gerekiyor. 2018 yılında daha çok şirkette Anne Baba Dostu uygulamaların hayata geçirilmesini sağlamayı hedefliyoruz" dedi.

"Anne Baba Dostu uygulamalarımız örnek olacak nitelikte"

Danone Türkiye bünyesinde bir Kadın Komitesi olduğunu anlatan Çanakçı: "Anne Baba Dostu uygulamalarımızın büyük çoğunluğu bu komite tarafında oluşturulup hayata geçiriliyor. Bu uygulamalara örnek olarak şunları verebiliriz: Öncelikle biz yalnızca annelere değil babalara da yasal izinlerine ek olarak 2 haftalık ek doğum izni veriyoruz. İlk gün hemşiresi sağlıyoruz. Anne doğum yapıp hastaneden çıkıp eve geldiği ilk gün hemşire gönderiyoruz. Bu hemşire ona gün boyu destek oluyor, eğitim veriyor. 3 yaşına kadar indirimli bebek maması desteği veriyoruz. Anne ve babalara ilk 1 yıl esnek ve evden çalışma imkânı sunuyoruz. İsteyen annelere part time çalışma opsiyonu tanıyoruz. Doğum izninden dönen annelere iç koçluk (buddy) programı sunuyoruz. Yani yakın zamanda anne olmuş çalışanlarımızdan kendilerine koçluk yapmalarını ve bu süreci en sorunsuz şekilde atlatmalarını sağlıyoruz. Sigortamız kapsamına doğum teminatını alıyoruz. Okulların ilk ve son gününde yarım gün izin veriyoruz. Resmi kar tatillerinde hamileler için evden çalışma imkânı sunuyoruz. Şehir dışındaki toplantılara bebekleri ve bakıcılarıyla birlikte katılmalarını sağlıyoruz." ■

Bebek & Çocuk

BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ, EĞİTİMİ, EBEVEYNLERİN TUTUMU HAKKINDA EN FAYDALI BİLGİLERİ SİZİN İÇİN YAZIYORUZ.

GÖZLERİNİ EĞLENCELİ BİR YOLLA TEST EDİN!

Çocuğunuzu ilgisini çekecek bir sinema filmine götürün, ancak filmin 3 boyutlu olmasına özen gösterin. Bu, görüşüyle ilgili bir problemi olup olmadığını erken yaşta anlayabilmeniz için akıllıca bir çözüm olacaktır. Birbirinize sarılmış bir şekilde sinemanın tadını çıkartıyorken, gösterdiği reaksiyonları da gözlemlemeyi unutmayın. Eğer, kıkırdayarak geri çekiliyorsa ancak 3 boyutlu efektlerden haberdar değilse, her iki gözün de birlikte çalışmadığı öngörülebilir, dolayısıyla göz testi yaptırmanız önerilir.

YENİDOĞAN GÜNLERİNİZİ sevin

Doğum sonrası vücudunuzu toparlamaya yardımcı olacak bu adımları uygulayın ve en özel anınızın daha fazla tadını çıkarın.

Derleyen: Elif Küçük

Bebeğinizle ilk günleriniz inanılmaz geçecek, "birbirinizi tanımaya çalışmak" gibi küçük sihir pırıltılarıyla dolu olacaksınız. Ve bu sizin ömür boyu hatırlayacağınız bir zaman dilimi olacak. Vücudunuz, şimdiye kadar yaşayabileceği en mükemmel olaylardan birini yaşıyor. Bu süreçte yorgun olacağınızı aklınızdan çıkarmayın. Fakat doğumdan sonra çabucak iyileşmenize yardımcı olabilecek birçok yol olduğunu da unutmayın... Böylece yenidoğanınız ile bu değerli günlerin tadını çıkartabileceksiniz. Bebeğiniz doğduktan sonra neler hissedeceğinizi düşünmek ve öncesinde doğum planınızı oluşturmak da süreci kolaylaştırmanız için önem taşıyacaktır. Vücudunuza yapacağınız bakım konusunda harika bir iş çıkaracağınıza inanıyoruz, artık doğum sonrasını nasıl destekleyebileceğinizi düşünmenin zamanı geldi! Bunu yaptığınıza eminiz bebeğiniz de memnun kalacak...

ENERJİNİZİ KORUYUN

Hamilelikten sonra, vücudunuz kendini yenilemek için zamana ihtiyaç duyacak. Ve bu enerji gerektirecek bir süreç olacak. İdeal senaryo, ilk haftada hiçbir ziyaretçinin olmaması! Yalnızca yanınızda olmasını istediğiniz ailenizden bir üye ya da yakın bir arkadaşınız, bulaşıklara ve ev işlerine yardımcı olabilir. Evin düzgün olmasını sağlamak için toplama girişiminde bulunuyorsanız veya ziyaretçilerinizle birlikte çay içmek istiyorsanız vücudunuzun iyileşmek için kullanacağı değerli enerjiyi harcıyorsunuz demektir. Neden bir haftayı kendinize ayıracağınızı onlara söylemiyorsunuz? Dinlendikten sonra ziyarete gelmelerini rica edebilirsiniz... Böylece vücudunuzun ihtiyaçlarına da dikkat edebilirsiniz: İyileşmek için kalorilerinizin çoğunu kullanın. Yemek, uyku ve emzirme gibi!

Yatak odamda kamp alanı kurdum. Odama su ısıtıcısı ve buzdolabı koydum. iPad'im için merdivenlerden aşağıya inmek ve şarj cihazı almak zorunda da kalmadım. **Nazlı Köz, 32, İstanbul, 2 buçuk yaşındaki Cemre ve Emre'nin annesi.**

Temiz hava almak, sadece kapının önünde durmak bile beni harika hissettiriyordu. **Sema Yakut, 35, İstanbul 2 yaşındaki Aylin'in annesi**

BOL MİKTARDA SIVI TÜKETİN

Bir bebeğiniz olduğunda vücudunuz hamilelik öncesi günlerine geri dönmek için kendini yeniden düzenlemeye çalışır. Ve yapması gereken görevlerden bir tanesi de sıvı seviyesi problemini çözmektir. Gebelikten itibaren vücudunuzun bu ekstra sıvıları dışarı atması yaklaşık yedi gününü alır ve bu nedenle ilk hafta ayaklarınız şiş olabilir. Ancak vücudunuz bununla başa çıkabilir: sıvılarınız, böbrekleriniz onlardan kurtulmadan önce, dokularınızda toplanır. Bu gerçekleştiğinde beş dakikada bir tuvalete gidiyormuş gibi hissedebilirsiniz!

Sıvı tüketme ihtiyacı hissetmiyorken dahi, bunu düzenli yapar ve sulu tutarsanız vücudunuza gerçekten yardım etmiş olursunuz. Günlük olarak içilmesi önerilen su miktarı 2,2 litredir, ancak emziriyorsanız, daha fazla desteklemeniz gerekecektir. Kendinizi yeterince sıvı tüketmeye teşvik etmek için bunu kolaylaştıracak şeyin ne olduğunu düşünün. Yanınızda bir şişe tutun ve gün boyunca yudumlayın. Bardağınıza, buz ve limon ya da dilimlenmiş salatalık ekleyin.

İYİLEŞMENİZİ HIZLANDIRIN

Lavanta ve çay ağacı esansları vücudunuzun iyileşmesine yardımcı olur. Eğer vajinal doğum yaptıysanız, bacak aranıza kompres yapabilirsiniz: 20 damla lavanta yağı ve 20 damla çay ağacı yağını 50ml'lik suya dökün ve karıştırın. Karışıma yarıya katlanmış temiz bir bez batırın, fazlalığı sıkın ve kompres yapın. Yanma hissi oldukça normaldir. Aynı kompresi sezaryen sargılarınız alındıktan sonra da sizi yatıştırmaya yarayacaktır. Konforunuz için kompres üzerine küçük kuru bir havlu koyun. Sonrasında, yarayı açmadan önce yarım saat kadar bırakın ve doğal olarak kurutun.

DEMİR SEVİYENİZİ YÜKSELTİN

Tüm anneler, ister sezaryen doğum yapsın isterse de normal, bebek sahibi olduktan sonraki ilk birkaç hafta kan kaybederler. Vajinal doğum yaparsanız, doğum sırasında yaklaşık yarım litrelik kan kaybedersiniz. Gebeliğin sonlarında, vücudunuzdaki kan seviyesi normalden yaklaşık yüzde 50 daha yüksektir, bu yüzden kan kaybetseniz dahi bol seviyede yedeği bulunur- ancak demir seviyenizin artırılması gerekebilir. Kan kaybı yorgun hissetmenize neden olabilir çünkü aynı miktarda oksijen vücudunuza giremez ve bu durum iyileşmenizi yavaşlatabilir. Eğer kan kaybınız yüksek bir seviyede olursa doktorunuz tarafından uygun görüldüğü takdirde demir takviyesi alabilirsiniz ancak bütün anneler demir içeren yiyecekleri tüketebilirler. Fındık ve tohumlar aynı zamanda yeşil yapraklı sebzeler inanılmaz bir demir kaynağıdır. Ve bunları tüketirken bir bardak portakal suyu içmeniz, demiri vücudunuzda tutmanıza yardımcı olacaktır.

Demir seviyemi yükseltmek için ıspanak ve sebzeli smoothie hazırladım. Yaban mersini, kereviz, su teresi ve bol bol da su ekledim. **Ceren Doğan, 34, Ankara, 3 yaşındaki Nilay'ın annesi**

KASILMALARINIZI YATIŞTIRIN

Sezaryen ya da normal doğum yapmış olun, rahim orijinal boyutuna geri döndüğü için doğum sonrası kasılmaları ilk günlerde yaşayacaksınız. Gebelik öncesi rahminiz portakal kadardı, ancak üçüncü trimester döneminizde adeta büyük bir karpuz gibiydi! Doğumdan birkaç gün sonra, rahminiz gebeliğinizin yaklaşık 18. haftasındaki boyutta olacak ve gebelik öncesi boyutuna yaklaşık altı hafta sonra geri dönecektir. Kasılmalarınıza yardımcı olmak için, karnınızı içeri çekerek derin bir nefes alın. Bunu yaparken omuzlarınızın, boynunuzun ve başınızın rahatlamasını sağlayın ve nefesinizi verin. Tekrar nefes alın, tamamen nefesinize odaklanın...

HORMONLARINIZI DENGELEYİN

Progesteron ve östrojen düzeyleriniz gebeliğinizde yüksektir. Östrojen düzeyiniz normalden 100 kat daha fazladır ve doğum yapmanızın ardından düşer. Doğum sırasında ve doğum sonrasında bebeğinizle bağ kurmanıza yardımcı olmak için oksitosin de artacaktır. Süt üreten ve salgılayan prolaktin hormonu ise normalden 20 kat daha fazla artış gösterecektir. Kan şekerinizi sabit tutmak için akıllıca yerseniz, vücudunuzun seviyelerini dengelemesine de yardımcı olursunuz. Fıstık, tohum, kepekli undan yapılmış makarna ve kahverengi pirinç şekerden kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

SİNDİRİMİNİZİ ARTTIRIN

Hamilelik esnasında, vücudunuz tüm enerjisini doğum yapma konusuna yönlendireceği için mide ve bağırsaklarınız yavaşlayabilir. Sezaryen doğum yaptıysanız, ameliyat sindirim sisteminizi ağır bir hale getirecektir. Bu kabızlığa neden olabilir. Önemli gözükmese de oldukça rahatsız edicidir. Doğumda kullanılan bazı ağrı kesiciler de kabızlığa sebep olabilir. Önceden düşünün ve planlayın, sindirim sisteminizi nazikçe harekete geçirecek basit yollar vardır. Arzu ettiğiniz şey gerçekten ihtiyacınız olan şey olmayabilir. Büyük olasılıkla, tost ve kruvasan gibi basit karbonhidratları yeme ihtiyacı hissedeceksiniz, ancak meyve ve sebzeler vücudunuza daha fazla yardımcı olacaktır. Bitki esaslı gıdalar çok miktarda lif içerir, bu nedenle sindirim sisteminiz hızlanır ve işler yoluna koyulur. Şimdi bebeğinizle geçireceğiniz ilk haftanız için bir menü planlayın: Sebzeden zengin bazı yemeklerinizi dondurun ve market alışverişinizi yaptığınız web sitenizde yeni bir favori listesi oluşturun. Böylece, doğum yaptıktan sonra süper sağlıklı yiyeceklerin dağıtımını organize etmek gerçekten basit bir hale gelecek. ■

KENDİNİ TOPARLAMA MUFFİNİ!

Bu lif bakımından zengin kekler, sindirim sisteminizin doğum sonrası tam da ihtiyacı olan şey ve harika tatları var! Geniş bir kabın içerisine, ufalanmış tam tahıllı kahvaltılık gevrek, 200g kepekli un, 1 çay kaşığı tarçın ve 100g rendelenmiş havuç(iki adet orta boy havuç) ile 3 çay kaşığı kabartma tozu ve 100g kuru üzüm koyun. Başka bir kap içerisine, 270ml süzme yoğurt, 3 adet yumurta, 120ml zeytinyağı ve 1 çay kaşığı vanilya özünü ekleyin ve karıştırın. Son adım olarak, iki karışımı da birleştirin, 15 adet cupcake kasesinin içine dökün, 180 derecelik fırında 20-25 dakika pişirin. Afiyet olsun!

Düztabanlıkta Aile Hikayesi Önemli

Düztabanlık, ayağın iç kavisindeki çöküklükten kaynaklanan bir durumdur. Bebek ve çocuklarda ise gelişimsel olarak gözlenebilir.

Ayakta iki temel kavis bulunur. Bunlardan biri ayağın tarak kemiklerinin ön tarafında bulunan ve ayağı enine kesen kavis, diğeri ise ayağın iç bölümünde bulunan uzunlamasına kavistir. Düztabanlığın birçok sebebi vardır. Doğal ve yapısal olabileceği gibi hastalıklara bağlı da gelişebilir. Bu nedenle uzman değerlendirmesi şarttır. "Halk arasında kısmetsiz, talihsiz, kötü şans getiren anlamlarında kullanılan düztabanlığın kötü şansı sadece tabanın sahibinedir" diyen Amerikan Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Doç. Dr. Yaprak Ataker, bebek ve çocuklarda da görülebilen düztabanlık konusuyla ilgili bilinmesi gereken önemli detayları aktardı.

HAYATIN HANGİ DÖNEMİNDE GÖRÜLEBİLİR?

Bebek ve çocuklarda görülen düztabanlık gelişimseldir. Bebek doğduğunda ayak kavisi belirgindir. Ancak bu kavis birkaç hafta içinde yağ yastıkçığı ile dolar. Bebeklik dönemindeki yağ yastıkçığı 1 yaşında kaybolur. Büyüme eylemiyle çocuğun hem ayak boyu değişir hem de kas ve bağ dokusu gelişir. Çocukluk çağındaki gelişimsel düztabanlık 6 ila 7 yaşına kadar düzelebilir. Ayağın büyümesi kız çocuklarında 14, erkek çocuklarında ise 16 yaşına kadar devam eder.
Ayağın doğal kavislerinin oluşumunda ayak içi kas ve bağlarının güçlenmesi çok önemlidir. Bu gelişim için de çocukların çıplak ayakla dolaşması önemlidir. Çocukluk döneminin ayakkabıları da "çıplak ayak modeli"ne göre yapılmalıdır.

DÜZTABANLIK KALITIMSAL OLABİLİR

Erişkinlerde düztabanlık görülme oranı yüzde 15 civarındadır. Düztabanlık genellikle kalıtımsaldır, yani aile öyküsü bulunur. Sert ve esnek olmak üzere iki tip düztabanlık vardır. Sert düztabanlıkta ayak içi eklemlerin hareketi azalmıştır. Normalde parmak ucunda yükseldiğimizde ayak kavisi belirginleşir. Sert düztabanlığı olan kişilerde bu belirginleşme olmaz. Bu durum doğuştan kemik bozukluklarına, tendon rahatsızlıklarına veya kontrolsüz kas

kasılmalarına bağlı olabilir. Bu hastaların mutlaka uzman doktor tarafından değerlendirilmesi gerekir. Esnek düztabanlık; bağlardaki esneklik, ayak içi kasların güçsüzlüğü, kemik bozuklukları veya genel güçsüzlük durumlarına göre doğal veya bir hastalığa bağlı olabilir. Üç tipi mevcuttur; Tip I fonksiyonel düztabanlık, Tip II hipermobil düztabanlık ve Tip III tibialis posterior tendon disfonksiyonuna bağlı klinik düztabanlık.

• **Tip I düztabanlık,** çocukluk çağında en sık görülen tiptir. Topukta dışa dönüklük olur. Genellikle ağrısızdır. Bu tip düztabanlıkta topuğu düzeltmeye yönelik tabanlıklar faydalı olur.

• **Tip II düztabanlık,** eklemlerin aşırı hareketliliğine bağlı gelişir. Ayak bağlarında gevşeklik söz konusudur. Bu gevşeklik genetik olabileceği gibi Down sendromu, Marfan sendromu, Ehler-Danlos sendromu gibi sistemik durumlara da bağlı olabilir. Hastaların ağrısı varsa görüntüleme gerekebilir. Ağrılı olgularda duruma kemik bozuklukları eşlik edebilir. Bu olgularda cerrahi tedavilere ihtiyaç olabilir.

• **Tip III düztabanlık,** Tip II düztabanlıkla karışır. Tip III düztabanlık tendon fonksiyon bozukluğuna bağlı gelişir ve genellikle 20 yaşın altında az görülür. Bu durum daha çok dansçılarda, buz patencilerinde, ani hızlı yön değişimi gerektiren futbol, basketbol, tenis gibi sporları yapanlarda görülür. Bu olgularda genellikle ayağın arka iç tarafında ağrı vardır. Bu ağrı ilgili tendonun zorlanmasına bağlıdır. Önce tendon zorlanması olur, durum kronikleştikçe kısmi yırtıklar veya gerilmeye bağlı kopukluklar oluşabilir. Bunun sonucunda da düztabanlık ortaya çıkar. ■

Yaş Aralığına Göre Ayakkabı Tercihi

0-1 yaş arasındaki çocukların ayakkabıya ihtiyacı yoktur, bu dönemde sadece soğuktan korunmak için çorap yeterlidir.

1-2 yaş arasındaki çocukların sert tabanlı ayakkabı giymesi, ayak ve ayak bileğinde baskı yaratarak ayak gelişimini olumsuz etkiler. Çocuğun ayağını soğuktan ve çevreden koruyacak yumuşak tabanlı ilk adım ayakkabıları kullanılmalıdır.

2-4 yaş arasındaki çocuklar hareketlidir. Bu yaşlarda ayak kemikleri gelişir. Ayak kemiklerinin doğru gelişimi için vücut yükünün ayaklara binmesi gerekir. Ayak, ayakkabının içine topuktan oturmalı, ayakkabı kenarları sert olmamalı, parmaklar rahat hareket etmelidir, yani ayakkabı, ayağın doğal fonksiyonel hareketlerini desteklerken, doğal olmayan hareketlerden korumalıdır. Bu yaş grubunda ayakkabı tabanına kavis takviyesi gereksiz olduğu gibi, ayak gelişimini olumsuz etkileyebilir.

4-6 yaş arasında çocuğun ayağı hızlı büyür. Ayak incelir ve uzar. Bu yaş grubu çocuk yuvaya gider, spor yapar. Bu nedenle ayakkabının tabanı esnek ve düz olmalıdır. Ayağın topuk kısmı ayakkabıya iyi oturmalı ve bileği desteklemelidir. Ayakkabı taban desteğine bu yaş grubunda da gerek yoktur.

6 yaş sonrası ayakkabılarda orta kavis takviyesi gereklidir.

Bebeğimin İLK ADIM AYAKKABISI

Yeni doğmuş bir bebeğin ayağı yetişkin bir bireyin ayağından tamamen farklıdır. Henüz daha gelişim aşamasında olduğu için ayak yapısı oluşmamış ve kemik gelişimi başlamamıştır. Adeta minicik tatlı bir et parçasıdır.

Yavrunuzun ilk adımını attığı andan itibaren giydiği ayakkabı, sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi adına büyük önem taşır. İleride ayak sağlığı sorunlarıyla karşılaşma ihtimalinin büyük bir kısmı sizin vereceğiniz kararlarla ilişkilidir. Yani, ebeveyn olarak tercihinizi hangi yönde kullanırsanız, çocuğunuzun minik ayakları da ona göre gelişecektir. Peki, vücudun tüm ağırlığını üzerinde taşıyan ayaklar için küçük yaştan itibaren nasıl seçimler yapılmalı? Sağlıklı gelişimi destekleyen ayakkabı tabanı nasıl olmalı? Bebek ve çocuk alanında ayakkabı tabanı üreticisi olan GKS Taban'ın kurucularından Serkan Kocaer, yavrunuz için doğru ayakkabı tercihini nasıl yapmanız gerektiği konusunda tüyolar verdi.

AYAKTA OLUŞAN DEFORMASYONLAR BİRÇOK PROBLEMİ TETİKLİYOR

Sağlıklı ayak yapısına sahip bir bebeğe doğru ayakkabı giydirildiğinde, ayakta herhangi bir deformasyon oluşmaz. Fakat ayağında kalıcı sakatlık ya da doğuştan özür bulunmayan bir bebeğin ayağında görülebilecek ufak problemlerin doğru ayakkabı ile giderilebildiğini de unutmamak gerekir. Vücudumuzun iskelet sistemi birçok eklemden meydana gelir, kaslar ve sinirlerle çevrelenir. Vücudumuzdaki her şey birbirini tamamlayan bir harmonide, muazzam bir ahenk içinde oluşur. Sağlıklı yaşamak ve ilerleyen zamanlarda herhangi bir problemle karşılaşmamak adına bize düşen görev ise bu muazzam uyumun dengesinin bozulmamasına yardımcı olmaktır. Ayaklarımız vücudun tüm ağırlığını taşıyan ve hareket halinde olan

organlarımızdır. Ayakta oluşabilecek en küçük deformasyonlar bile vücudun iskelet sistemine olumsuz etki eder. Bu durum bütün dengenin bozulmasına ve duruş bozuklukları, eklem problemleri, sinir ve kas problemleri gibi birçok sağlık probleminin tetiklenmesine de neden olabilir.

AYAKKABI TERCİHİ NASIL YAPILMALI?

İlk olarak, bebeğinizin ayağını tanıyabilmek ve ayağın hangi türde bir ayakkabıya uygun olduğunu anlayabilmek adına tespit yapılması gerekir. Ayakta herhangi bir sağlık sorunu varsa bunun belirlenmesi ve testte çıkan neticeye göre ayakkabı tercihinin yapılması önemli bir noktadır. Test neticesinde bebeğinizin ayağının türünü öğrendikten sonra, doğru numarada ayakkabı alındığından ve ölçülerin ayak için uygunluğundan emin olunmalıdır.

Günümüzde pek çok ayakkabı mağazasında bu tespitleri yapabilecek basit alet ve cihazlar bulunur. Doğru tür ve ölçülerdeki ayakkabıyı seçtikten sonra emin olunması gereken nokta ise, ayakkabının bebeğinizin bileğini sarması, adım atma sırasında bileğine destek olarak olası bir sakatlanmanın oluşmasını engellemesidir.

Ayrıca, alınacak ayakkabının mümkünse deri model olanı tercih edilmelidir. Deri ürünler dayanıklı, doğal ve yumuşaktır. Ancak hepsinden de önemlisi nemi emme ve tekrar dışarı verebilme özelliğine sahip oldukları için doğru ve sağlıklı bir seçim olacaktır.

Ayaklarda iç taban gelişimi süreci boyunca ayak kavislerinin oluşumunu destekleyen ayakkabılar seçilmelidir. Bu ayakkabılar, ayakların düztaban olmasını engeller. Düztabanlık doğuştan ya da yanlış ayakkabı tercihinden dolayı sonradan da gelişebilir. Düztabanlık, ayak altındaki kavisin olmaması, ayak tabanının dümdüz gelişmesi demektir.

Düztabanlık tedavisi 10 yaşına kadar kolaylıkla düzeltilebilir bir problemdir. Bebeklerin ayaklarındaki kavis 5 yaşına kadar gelişmez. Bu nedenle, 5 yaşından önce bebeğiniz için düztaban endişesi taşımanıza gerek yoktur. 5 yaşından sonra problem görüyorsanız bir uzmana başvurabilirsiniz. Ayrıca çok sert tabanlı ayakkabılar ayakta şişme ve ağrı yapabildiğinden bu tür ayakkabıları tercih etmemeniz gerekir.

Çocuklar ayakkabı giydiği zaman onu ve ağırlığını hissetmemeleri gerekir. Çünkü uzun süre boyunca ayakkabı giymediklerinde, yürüme arzusundan vazgeçebilirler. Eğer giymiş olduğu ayakkabı ağır olursa çocuk ayakkabıyı bir yük olarak görür. Yürümek istemediği gibi, ondan hemen kurtulmak ister. Bu yüzden ilk adım ayakkabısının da hafif olması gerekmektedir.

GÖRÜNÜŞE SAĞLIKTAN DAHA FAZLA ÖNEM VERİLMEMELİ

Ebeveynlerin yapmış olduğu en büyük hatalardan bir diğeri de, sağlık kurallarından önce görüntü, şekil ve moda konularına önem vermeleridir. Unutmamamız gerekir ki, rahat ve sağlıklı bir ayakkabı çocuğumuzun ayak sağlığı açısından değerlendirilirse güzel ve moda olan ayakkabıdan daha önemli bir yere sahiptir. Ayrıca, piyasada hem insan sağlığına önem vererek üretilmiş hem de şık olan birçok ayakkabı bulabiliriz.

Ayakkabının fiyatı, markası ve modeli ne olursa olsun ayakkabı sağlıksız bir ayakkabıysa en yüksek fiyat ya da en iyi marka olmasının pek bir önemi yoktur. Günümüzde birçok markanın Uzakdoğu'da ucuz fiyatlara ürettirdiği kalitesiz ayakkabılar sadece marka bilinirliği olduğundan dolayı yüksek fiyatlara satılmaktadır. Bu yanlış bilinç yüzünden insanların kaliteli ve sağlıklı diye düşünüp satın aldıkları fakat sağlıksız ve kalitesiz birçok ayakkabı vardır.

Bilinçli tüketiciler, bilinçli ebeveynler olup en kıymetli varlıklarımız olan çocuklarımız için en sağlıklı, en kaliteli ve bütçemize en uygun ayakkabıyı seçmemiz her açıdan önemli ve gereklidir. ■

Güvenli uykuyu destekler.
Safe Sleep
CE
Premium Quality

hijyen kapaklı

UYKU ARKADAŞI NEDEN ÖNEMLİDİR?

Unutmayalım ki önemli olan bebeğin, rahatlatan bir nesneyle uykuya dalmasıdır.
Uyku arkadaşının yataktan çıkmaması halinde bebek uyku arkadaşını uykuyla ilişkilendirir ve görünce uyuyacağını anlar. Başka yerlerde uyurken de (araba, puset, başka bir ev) sizin için kurtarıcıdır

0 - 5 yaş Uyku Danışmanı
Sinem Gerger Akınal

GÜVENLİ UYKU ARKADAŞI NASIL OLMALIDIR?

"Yanlış uyku arkadaşları, bebeğin nefes almasına engel olabileceği gibi uykuya geçiş sürecinde bebeğin kaygılanmasına da sebep olur.
Bebeğin kontrol edebileceği büyüklükte ve yumuşaklıkta uyku arkadaşları tercih edilmelidir."

Pedagog
Gözde Erdoğan

Bebeğiniz size bağımlıysa uyku arkadaşına hiç ilgi duymayacaktır. Eğer emerken uyuyorsa onun uyku arkadaşı memenizdir. Sizinle uyuyorsa uyku arkadaşı siz olmuşsunuz demektir.
Bebeklerin büyüme ve gelişme sürecinde yeni beceriler kazanması, bağımsız biçimde kendi başlarına bir şeyleri başarması, onların ruhsal ve duygusal anlamdaki gelişimleri için oldukça önemlidir.

0 - 5 yaş Uyku Danışmanı
Sinem Gerger Akınal

2017
CONSUMER AWARD
baby & kid store
inspired by KIND+JUGEND

Uyku Eğitiminde Annelerin Tercihi OiOi Emzikli Uyku Arkadaşı

Annelerin uyku eğitiminde tercih ettiği Emzikli Uyku Arkadaşı sahip olduğu yumuşak dokusu ile bebeği sakinleştiriyor ve uykuya dalmasını kolaylaştırıyor. Emziğin anne memesine benzer tasarımı sayesinde doğumdan itibaren kullanıma uygundur.

Hem Uyku Arkadaşı'mız oldu hem de parmak emmeyi bıraktı.
Merve D.

Gece uykularımız için almıştık, gündüzleri de yanımızdan ayırmaz olduk.
Ece Erken

Emzik almayan Deniz, OiOi'ye yenildi ve mutlu son:)
Sibel D.

Elimi tutarak uyuma alışkanlığını bırakması için Uyku Arkadaşı aldık. Şimdi ben onun elini bırakmak istemiyorum. Uyku Arkadaşı'nı kıskanıyor olabilirim:)
Nefise Karatay

Uyku Arkadaşı'mız görevini tamamladı, uykular düzene girdi.
Fethiye C.

Her an yanımızda. En büyük sakinleştiricimiz OiOi Uyku Arkadaşı'mız.
Hatice B.

OiOi

Daha fazla anne yorumu için:#oioibebekleri

GÜÇLÜ
VAKUM

OiOi Porsiyon vakumlu tabak ile mamalar tabaktan artık dökülmeyecek!

3 FARKLI
PORSİYONLAMA

%100 SİLİKON
SAĞLIKLI MATERYAL

Yeni renk yakında!

BULAŞIK MAKİNESİNDE
YIKANABİLİR

EU/AB standart

Gıdayla Temasa Uygun

BpA,PVC fatalat içermez

LATEX

www.oioiturkiye.com
#oioibebekleri

OiOi

- Fırına ve mikro dalga fırına girebilir (180°C'ye kadar)
- Silikonun düşük ısı iletkenliği sayesinde yiyecekler ısıtıldıktan sonra tabak güvenle kullanılabilir.

Adem Güneş
Pedagog

Pedagojide Sabah Kahvaltıları ve Akşam Yemekleri

Sabah kahvaltısı aile içi "düzenin", akşam yemeği "aidiyet bilincinin" göstergesidir.

Bir kafeterya işletmecisi dostum ile sohbet ediyorduk. "İşler nasıl?" diye sordum. Tebessüm etti, "Aile içinde sorunlar arttıkça, bizim işler iyiye gider." dedi.

Şaşırdım. "Nasıl yani?" dedim.

"Bizim en bereketli saatlerimiz, sabah 7 ile 9 arasıdır. Bu saatlerde kazandın kazandın, sonra akşama kadar tek tük uğraşır durursun müşteriyle." dedi.

"İyi de bunun aile içi sorunlarla ne ilgisi var?" diye sordum.

"Hocam, ailesinde sabah kahvaltısı olmayanların ilk uğrak yeri kafeterya ve pastanelerdir." dedi ve devam etti: "Sabah işe gidenler, okul için evden çıkanlar sabah kahvaltı yapmamışlarsa önce pastanelere uğrar, bir-iki poğaça, sandviç alır, yollarına öyle devam ederler. Ama aile içinde bir düzen varsa, sabah uğramaları azalır."

Hiç böyle düşünmemiştim...

Benim şaşkınlığım artarken o konuşmaya devam etti: "Ha, aile içinde iyi bir iletişim, keyifli bir yaşam varsa, bu sefer de akşam saatlerinde dolar buraları. İnsanlar sevdikleriyle, eşi, çocukları ile gelirler otururlar. Ancak bu bize çok kazandırmaz. Çünkü buraya keyifli gelenler, birbirleri ile sohbet etmekten yiyip içmeyi unuturlar. Yediklerine değil, birbirlerine odaklanırlar. Bir bardak limonata ve bir dilim kek ile saatlerce sohbet ederler. Ne yalan söyleyeyim, para kazanamasak da, insanları böyle keyifli görmek benim çok hoşuma gidiyor."

Bir toplumda aile mutluluk düzeyinin ölçülmesi için pastane kullanım alışkanlığına bakılabileceği hiç aklıma gelmezdi.

Evet, doğru bir gözlem...

Zira aileyi aile yapan en temel iki etkenden biri sabah kahvaltılarıdır. Bir diğeri de akşam yemekleridir.

Sabah kahvaltısı aile içi "düzenin", akşam yemeği "aidiyet bilincinin" göstergesidir.

Eğer bir aile içinde duygusal tükenmişlik yaşanıyor, günlük yaşam döngüsü bozuluyorsa ilk aksayan yer sabah kahvaltılarıdır.

Gece geç saatlere kadar oturmalar, uzun uzun televizyon seyretmeler, bitmek bilmez internet gezintileri günlük yaşam döngüsünü aksatır. Hâlbuki bir anne babanın, eşine ve çocuğuna yetebilmesi için istirahat etmiş bir vücuda ihtiyacı vardır. Fiziksel olarak dinlenememiş bir baba, çocuğuna tahammülsüz olur. Yeterince istirahat edememiş bir anne, çocuğunun ihtiyaçlarını "vaktinde ve yeterince" karşılamakta zorluk çeker.

Sabah kahvaltı yapmadan çocuğun okula, eşin işe gitmesi, kişiyi

hırçınlaştırır, öğrenme kalitesini düşürür, duygusal bağları zayıflatır...

Hâlbuki sabahın ilk saatlerinde ailecek bir masada oturmak, ilk dakikaları birlikte geçirmek... Birbirleri ile vedalaşırken, akşam yeniden buluşma temennisinde bulunmak aile bağlarını kuvvetlendirir. Günün kaliteli geçmesine yardımcı olur.

Kahvaltılar aile içindeki "düzenin" ele vericisi olduğu gibi, akşam yemekleri de aile üyelerinin birbirlerine "bağlılıklarının", aidiyet duygularının habercisidir.

Pedagojide akşam yemekleri bir karın doyurma eylemi değil, aile üyelerinin birbirleri ile duygusal bağlarını kuvvetlendirdiği fırsat zamanlarıdır. Bundandır ki akşam yemekleri "ye de hemen kalk" denilerek geçiştirilebilecek bir iş değil, dakikalar süren, sohbet edilen, günün özetinin çıkartıldığı, bir sohbet saatidir.

Eğer bir ebeveyn, aile yaşam kalitesini artırmak, daha keyifli bir aile ortamı oluşturmak istiyorsa, sabah kahvaltıları ve akşam yemeklerini düzene koymakla işe başlamalıdır.

Yoksa güne poğaça kuyruğunda başlamak, hiç de iyi bir başlangıç değildir. ■

Eğer bir ebeveyn, aile yaşam kalitesini artırmak, daha keyifli bir aile ortamı oluşturmak istiyorsa, sabah kahvaltıları ve akşam yemeklerini düzene koymakla işe başlamalıdır.

Kitap

Çocukta Yeniden Okuma İsteği Uyandırmalı

Eserleri, Türkiye'nin yabancı dile en çok çevrilen çocuk kitapları arasında yer alan Erdem Yayın Grubu Genel Yayın Yönetmeni Melike Günyüz ile çocuk kitaplarına dair bir söyleşi gerçekleştirdik.

Röportaj: Merve Ay

Çocuk kitaplarındaki görsel kullanımının önemi sizce nedir? Söz konusu görsellerin çocuklara estetik bir bakış açısı kazandırdığını söyleyebilir miyiz?

Esas olan resmin kendisi değil bence. Esas olan grafiktir. Çünkü aslında kitap, bir grafik sanatı eserinin ürünüdür. Basit çizgilerle ya da bir-iki renkle çok güzel ve estetik kitaplar üretilebilir. Siz bir kitaba resim olarak bakmazsınız. Orada hoşunuza giden yazının puntosu ve resimle yazının uyumudur. Nasıl bir yazarın oluşturduğu kelimelerle hikâyeye bakıyorsak, resme de aynı şekilde sanatçının dünyasından bakıyoruz. Dolayısıyla sanatçının yeteneği, sanat eserini incelemenizi ve ondan haz almanızı sağlıyor. Ben bunu çok önemsiyorum. Çünkü dünyaya iyi bir sanatçının gözünden bakabilmek çocuğun estetik bakış açısını da geliştiriyor.

Çocuk kitaplarının, çocuklara illa bir mesaj vermesi gerekir mi? Mesajların veriliş biçiminde dikkat edilmesi gereken noktalar var mı?

Açıkçası ben çocuk kitaplarının bir mesaj verip vermemesini önemsemiyorum. Benim önemsediğim husus, kitaptaki mesajın çocukta "Bunu söylemek için yazmış." duygusu uyandırmamasıdır. Yoksa elbette ki birçok şey mesajdır. Örneğin; kullandığınız kelimeler, seçtiğiniz görseller, her biri ayrı mesajdır.

Burada önemli olan mesajın çocukta bıkkınlık duygusu uyandırmayacak şekilde verilmesidir. Ayrıca mesaj öyle bir edebî estetikle verilmelidir ki çocuk, kitabı tekrar okuma isteği duymalıdır. Böylelikle çocuk metinle ilişki kurabilir ve her seferinde farklı şeyler keşfedebilir. Tabii ki çocuk kitaplarında mesajlar olabilir. Bir hikâye; doğruluk, adalet ve yardımlaşma gibi konuları anlatabilir. Zaten çocuk kitaplarında çoğunlukla bunlar anlatılır. Bizi ilgilendiren bunun nasıl anlatıldığıdır.

Çocuk kitapları nasıl olmalıdır? Söz konusu yayınlarla ilgili doğru bilinen yanlışların neler olduğunu düşünüyorsunuz?

Günümüzde çocuğa sadece "Bu kitaptaki çocuk gibi davranırsan ödüllendirilirsin. Kötü karakterdeki çocuk gibi davranırsan da başına böyle şeyler gelir." mesajı vermek önemseniyor. Çocuk edebiyatının çocuğa olumlu duygular kazandırması ve motivasyon sağlaması, edebiyat tanımının içinde olan bir şey; ama bu kadar değil. Çocuk kitabının; çocuklardaki dil zevkinin, estetik anlayışın, sanatsal bir bakışın ve sanat duyarlılığının oluşmasına zemin hazırlaması ayrıca da onların kelime oyunları ve mecazlı kullanımları öğrenebilmelerini sağlaması gibi pek çok işlevi var. Ama bunları bir kenara bırakarak "değerler eğitimi" başlığında didaktizmi, çocuklara empoze eden metinler üreterek onlarla iyi kitapları buluşturduk zannediyoruz. Ben bunu son derece yanlış buluyorum. Çocuklara onların hayallerinin ötesindeki hikâyeleri, anlatmalıyız ki hayal dünyaları genişlesin. Ayrıca çocuğun yaşaması mümkün olmayan maceraları, kitaplar aracılığıyla onlara aktarabilirsek çocuğun kitaptan zevk almasını sağlayabiliriz.
Bir de çocukların damak zevkleri gibi dimağ zevklerinin de farklı olduğunu çoğu zaman es geçiyoruz. Bu bağlamda dikkatimizi, günümüz çocuklarının ne okumaktan zevk alacağını düşünerek ona yöneltmemiz lazım.

Bir kitabın farklı kültürlerdeki çocuklara hitap edebilmesinin her zaman mümkün olabileceğini düşünüyor musunuz?

Edebiyatın bir özelliği de budur. Siz çok değerli bir edebiyat metni ortaya koyuyorsanız bu bütün çocuklar için uygun olabilir. Siz yazar olarak evrenseli yakaladığınız zaman ister Türkiye'de ister Tanzanya'da olsun herkese hitap edebiliyor. Ayrıca benim bir kitabım Almancaya çevrildi. Kitabın alt metninde mahalle baskısından söz ediliyordu. Alman yayıncı, bu konunun Alman çocuklar tarafından algılanamayacağını söyledi ve bazı ifadeleri değiştirdik. Kitap, o toplumun çocuklarının anlayabileceği bir dile dönüştürüldü. Ama ana metin, hikâye ve kurgunun aynı kalmasına dikkat edildi. Çünkü o hikâyenin anlatmaya çalıştığı bir şey vardı ve bu ister Alman ister Türk çocuğu olsun bütün çocuklara verilebilecek bir mesajdı.

Çocuklara kitap sevgisi aşıladığımızda bir nevi geleceğin okurlarını da yetiştirmiş oluyoruz. Bu konuyla ilgili neler söyleyeceksiniz?

Eğer çocuklarımızı, edebî değeri iyi metinlerle beslersek onlar büyüdüklerinde iyi bir edebiyat okuru olurlar. Bir başka ifadeyle iyi metinlerle çocukların dimağlarını beslersek onlar eleştirel bakış açısına ve estetik zevke sahip, edebî haz konusunda donanımlı bireyler olarak yetişirler. Bu nesiller, ileride de yayın sektörünün nitelikli müşterileri olurlar.

Çocuk yayınları özelinde başarılı bir yazarı nasıl tanımlarsınız?

Bizler çocuk edebiyatı kavramı ile yaş grubunu belirliyoruz. Oysa iyi bir çocuk kitabı ya da iyi bir çocuk edebiyatı metni, aynı zamanda yetişkinlerin de zevk aldığı bir metindir. Eğer çocuklarınıza okuduğunuz herhangi bir şiirden, ninniden, masaldan ya da hikâyeden edebî bir haz alıyorsanız bu edebiyattır; aynı zamanda da çocuk edebiyatıdır. Geçen gün çok iyi bir okur olduğunu düşündüğüm bir yetişkinle konuştum. Artık yetişkin kitabı okuyamadığını söyledi. "O kadar çok çocuk kitabı okudum ve anlam zenginliği olan çocuk kitapları keşfettim ki yetişkin kitabı okuyasım gelmiyor." dedi. Bu çok önemli bir şey. Başarılı bir yazar, çok az kelimeyle – küçücük bir hikâyede- birçok anlama ve kavrama gönderme yapabilendir. ■

Taylan Kümeli
Sağlıklı Beslenme ve Diyet Uzmanı
@taylankumelii

Çocuk Sahibi Olmak İsteyenlere Beslenme Tüyoları!

Genetik sebepler, çevresel faktörler ve sigaranın da etkisiyle doğurganlık gün geçtikçe azalıyor! Ancak bilinçli beslenmenin çocuk sahibi olmak için son derece önemli bir faktör olduğunu da unutmamak gerek...

KADINLAR NASIL BESLENMELİ?

Doğurganlığı arttıran ve yumurtaların döllenmesi için sağlıklı ortamı hazırlayan özellikle B kompleks ve diğer tüm vitaminler, hamile kalmak isteyen kadınların günlük diyetlerinde yer almalıdır. Araştırmalar gösteriyor ki, magnezyum ve çinkodan zengin besinler hamile kalma olasılığını arttırmaktadır. Ceviz, fındık, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler zengin magnezyum kaynaklarıdır. Çinko açısından zengin besinler arasında ise, kırmızı et, kümes hayvanları, kabuklu deniz ürünleri, fındık ve süt ürünleri sayılabilir. Demir depolarının da hamilelik öncesi dolu olması gerekir. Demir kaynakları, et, tavuk, balık, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve kuru meyvelerdir.

Karbonhidratlar

Kan şekeriniz dengeli değilse, çok şişman ya da zayıfsanız hamile kalmanızı sağlayan üreme hormonları tam anlamıyla görevini yapamayacaktır. Bunu dengelemek için ne tip karbonhidratlar tükettiğiniz çok önemli...
İki tür karbonhidrat vardır. Kompleks ve basit. Kompleks karbonhidratlar sebzeler, bütün tahılları ve baklagilleri içerir. Basit karbonhidratlar arasında ise beyaz şeker, meyve ve meyve suları bulunur. Hamilelik şansının artırılabilmesi için birinci grubun tüketimi artırılmalı, meyve hariç tüm basit karbonhidratların tüketimi ise tamamen kaldırılmalıdır. Tahıllar döllenme ihtimalini artıran besinlerin deposudur.

Proteinler

Kan şekeri dengesinin sağlanmasına ve hücrelerin yenilenmesine yardımcı olan

aminoasitler üretir. Bu aminoasitler hücreleri onarır. En iyi protein kaynakları ise yağlı balıklar, yumurta, baklagiller, kuruyemişler ve çekirdekler. Et yerine daha çok bakliyat, örneğin mercimek tüketilmesinin önemli olduğu unutulmamalıdır.

Yağlar

Vücut için gerekli yağ asitleri kuruyemişlerde, çekirdeklerde, yağlı balıklarda bulunur ve gerek hamilelik gerekse sağlıklı bir bebek dünyaya getirilmesinde hayati derecede önem taşır. Eğer yeterince yağ asidi tüketmezseniz bu hormon üretimini de olumsuz etkileyecektir. Hamile kalmak isteyen kadınların her gün 5-7 çay kaşığı ayçiçeği, susam ve sızma zeytinyağı karışımı tüketmeleri salık verilmektedir.

Süt ürünleri

Sütün içindeki bir şeker türünün bazı insanlar tarafından sindirilemediği için insanların yumurtalarına zarar verebildiği düşünülüyor. Ancak asıl önemli nokta bugün süt ürünlerinin üretiminde kullanılan hormonlar... Bir inek sadece doğum yaptıktan sonra süt verebilmektedir. Süt üretiminin sürekli hale getirilmesi için de inekler doğum yaptıktan iki ay sonra suni olarak yeniden hamile bırakılmaktadır. Hamilelik yüksek oranda östrojenle sağlanmakta, bu hormon da ineğin sütüne ve diğer süt ürünlerine geçmektedir. Bu da kandaki östrojen konsantrasyonunu yükselterek, kısırlık tedavisinde zorluk çıkarabiliyor. Et ve süt ürünlerini olabildiğince organik olarak tüketin. ■

ERKEKLER İÇİN BAL VE ÇİĞ SARIMSAK ÖNEMLİ!

İşte baba olmayı planlayan erkeklerin düzenli tüketmesi gereken besinler...

✔ Sarımsağın içindeki B vitamini ve selenyum da spermleri güçlendiriyor. Sarımsağın özellikle çiğ olarak tüketilmesi tavsiye ediliyor.

✔ Bal spermler için faydalı. Ayrıca afrodizyak etkisi de bulunuyor.

✔ Erkekte sperm kalitesini artıran diğer besin maddeleri arasında esmer pirinç, tahıllar, avokado ve kırmızı et bulunuyor.

KAFEİN, ALKOL VE SİGARAYA VEDA EDİN

Kafein: Araştırmacılar kafeinin kadının doğurganlığı üzerinde ters etki yaratma olasılığı olduğunu tespit ettiler. Bu nedenle hamile kalmak isteyen çiftlerin kafeinden tümüyle uzak durmaları tavsiye ediliyor. Günde 2-3 fincandan fazla kahve tüketilmesi düşükler ve ölü doğumlara neden olabiliyor.

Sigara: İngiltere Tıp Birliği'nin 2004 yılı raporunda sigaranın üreme konusunda hem kadının hem de erkeğin sistemine büyük zararlar verdiği ortaya konulmuştur.

Alkol: Alkol de döllenmenin önünde engel oluşturabilir. Alkol tüketiminin özellikle 30 yaşın üzerindeki kadınlarda döllenmeyi engelleyici etkisi bulunuyor.

Her an canlı bir kitap okuyor gibiyim...

Anne olduğunuzda şefkat duygunuz daha da yükseliyor. Bebeğinizin ve dünyada var olan her şeyin iyi olmasını diliyorsunuz. Annelik bence yaşamın içindeki en büyük "mucize"...

Derleyen: Elif Küçük

ÖZLEM KAYUM, METİN YAZARI, 9 AYLIK GÖKTUĞ'UN ANNESİ

Eşimle arkadaş ortamımızda tanıştık ama ben onu ilk gördüğümde kaderimde büyük rol alacağını hissetmiştim ki öyle de oldu. Kendisini10 yıldır tanıyorum ve iki yıldır da evliyiz. Hamileliğim hiç planlı değildi. Tempolu bir şekilde çalışıyor, hatta o dönemde zumba ve fitness yapıyordum. Hamile olduğumu öğrendiğimde bebeğim altı haftalıktı. O döneme has içimde yüksek bir enerji vardı... Meğerse sebebi bebeğimmiş ki bana hala enerji veriyor... Öğrendiğim zaman elbette tarifi olmayan duygular hissettim. Ama daha çok "nasıl olacak?" gibi sorular ile sarmalandım. İlk kalp atışlarını duyduğumdan sonra daha farklı ve güzel duygular yaşadım. Harika ve son ana kadar da aktif bir hamilelik geçirdim. Sınırsız tatlı yedim. Hamilelik sürecimde yüksek motivasyon için bir şeyler yaptım ve bilinçli olmak adına sürekli okudum. Nefes terapisi aldım, gerçekten çok rahatlatıcıydı.

YAŞADIĞIMIZ HER ANA POZİTİF YAKLAŞTIM...

Doğal doğum beklerken son anda doktorum sezaryen ile doğumu gerçekleştirebileceğini söylediğinde çok hazırlıksız yakalandım. Bir gecede hazırlandım. 39. haftaydı ama yine de nasıl olacağına dair endişelerim vardı. Bebeğimle ilk karşılaştığım an ise inanılmaz özeldi! Ona kavuşmak harikaydı... Ama sezaryen ile doğum yapmış olmanın hazırlıksızlığı yatış süresinde sıkıntı yaşamama neden oldu. Toparlanmak için kendime sürekli pozitif telkinlerde bulundum, bu kısa sürede toparlanmama yardımcı oldu. Varlığı tarifi olmayan bir duygu iken alışma süreci yaşadık hep birlikte aslında. Annelik içgüdüsel değildir sonradan öğrenilir diye duymuştum bir yerlerde... Bazen bu düşünceyi benimsedim ancak yaşadığımız her ana hep sevgi dolu ve pozitif yaklaştım. Eşim ve ben bebeğe yalnız baktığımız için aldığımız bir ansiklopedide ne yazıyorsa okuduk, uyguladık. Bizim için kurtarıcı kaynak o kitap oldu. Paniklediğim zamanlarda anneme ve tecrübeli anne arkadaşlarıma danıştım. Genel anlamda her şey güzel giderken uyku ve gaz problemlerini çok yoğun yaşadık. Doğumdan itibaren eşim gerçekten tek destekçimdi. Hamilelikte en çok okuduğum, yok ben yapmam, kontrollü giderim dediğim lohusa sendromunun en keskin virajlarında olanları sabırla karşıladı.

BANA EN ÇOK ANI YAŞAMAYI ÖĞRETİYOR

Çocuktan sonra hayata bakış açım kesinlikle çok değişti. "Bana bir şeyler öğretmek için dünyaya gelmiş" gibi... Kitap okumayı çok severim. Önceden hayatı, insanları ve varlıkları çok sorgulardım... Şimdi, her an canlı bir kitap okuyor gibiyim. Planlı ve programlı yaşamayı seven bir insanken, belki de bazen "anı yaşamayı" kaçırıyordum. Bana en çok anı yaşamayı öğretiyor. Anne olduğunuzda bence şefkat duygularınız daha da yükseliyor. Bebeğinizin ve dünyada var olan her şeyin iyi-güzel olmasını istiyorsunuz. Annelik bence yaşamın içindeki en büyük "mucize"...

İŞ SEYAHATLERİMDE DE BENİMLE BİRLİKTE!

Şu an iş hayatıma devam ediyorum ancak serbest zamanlı olarak. Ev ortamında çalışabiliyor olmak benim için bir avantaj. Teknoloji iyi ki var! Bebeğime kendim baktığım için önceliklerim onun ihtiyaçlarına ve düzenine yönelik oluşuyor. O uyuduğu zaman bilgisayarda çalışıyorum. İş seyahatlerim sırasında da kendisi benimle. Birlikte toplantılara da girdik. Düşünce gücü ile bunu başarabileceğime inandım ben. Dokuz ayda toplamda üç toplantım oldu, ikisinde uyudu, birinde de kucağımdaydı. Aslında nasıl olacak sorusu hem benim hem de yakınlarım aklında hep vardı. Ancak ben çalışmayı bırakmadım. Elli günlük olduğundan bu yana seyahat ediyor ve birlikte çalışıyoruz :)
Dokuzuncu ay itibariyle de kendimize bir düzen oluşturabildik. Mesela oyun saatlerimiz eğlenceli geçiyor. Yere yatarak zekâ kartlarındaki objeleri hikayeleştirmeyi seviyoruz. Masal okumak ve pusetle yürüyüş yapmak keyifli... En çok da banyo zamanı mutlu oluyor. Su, ikimizin arasında oyun haline gelirken, sonrasında ki masaj onu çok rahatlatıyor.

ANNELERE TAVSİYELER

❊ Bence, bebeklerimize verebileceğimiz en önemli şey "sevgi". Gelecekte nasıl bir insan olacakları konusunda kim kaygılanmaz ki? Ben "sevgi dolu" olmanın hem biz anneler ve bebekler hem de gelecekte dünyanın güzel bir yer olması adına önemli olduğunu düşünüyorum...

Hilton İstanbul Bosphorus'un "Aile Konsepti" Konaklamayı Sıra Dışı Bir Deneyime Dönüştürüyor

Hilton İstanbul Bosphorus, aile konsepti ile harika olanaklar sunuyor. Hilton Istanbul Bosphorus Halkla İlişkiler Müdürü Esin Müftüoğlu Aksu ile Hilton'un aile konsepti üzerine konuştuk.

Hilton İstanbul Bosphorus olarak konuklarınıza sunduğunuz birçok imkanın yanı sıra aile konseptiniz ile de büyük ilgi görüyorsunuz. Ebeveynlerin ve çocukların rahat bir konaklama süreci geçirebilmeleri adına, aile konseptinizde neleri göz önünde bulunduruyor ve nasıl bir tema izliyorsunuz?

Hilton İstanbul Bosphorus, açıldığı günden bu yana geniş bir misafir yelpazesine sahip. Otelimizde konaklayan tüm misafirlerimizin konforunu sağlamak da en önemli önceliğimiz. Aile Konseptimiz de bu önceliği göz önünde bulundurarak çocuklu misafirlerimize sunduğumuz hizmetlerin bir bütünü aslında. Çocuklu ailelerin konaklamalarında en çok ihtiyaç duyduğu kriterlerin başında geniş ve ferah alanlar geliyor. Konaklamalarda, bahçe manzaralı ya da balkonlu oda seçenekleri ile aile odalarımız ve 6 farklı kategorideki süitlerimiz ile bu ihtiyaçlara karşılık verebiliyor, her büyüklükteki ailelere özel konaklama keyfi sunabiliyoruz. Tam donanımlı sağlık kulübü, açık ve kapalı havuzları, hamam, sauna, jakuzi, kar çeşmesi, masaj odaları, tenis ve squash kortları ve 24 saat açık fitness salonu, ailecek vakit geçirebileceğiniz keyifli alanlarımız arasında yer alıyor.

Konseptiniz hangi ayrıntıları içeriyor?

Çocuklu ailelerin kısa süreliğine bir yerlere gittiğinde bile yanlarından ayıramadıkları pek çok eşyaları olur. Aile konseptinde önem verdiğimiz konuların başında ebeveynlerin çocukları için ihtiyaç duyacakları her türlü malzemeyi temin etmek geliyor. Aile konseptiyle 50 ayrı bebek ve çocuk ürünü Hilton İstanbul Bosphorus'u tercih eden çocuklu aileler için çok özel bir konaklama mekânına çeviriyor.
Çocuk ve bebek sahibi aileler için bu konseptte misafirlerin konforlu bir tatil geçirmeleri için her ayrıntıyı düşünüyoruz. Yatak bariyeri, mama sandalyesi, her yaş grubu için oyun parkları, blender, sterilizatör, mama ısıtıcısı, önlük, scooter, diş fırçası ve macunu, oyuncaklar, bebek şampuanı ve bebek küveti çocuklar için oluşturulan ayrıntılardan sadece birkaçını oluşturuyor. Kısacası, İstanbul'un merkezinde resort havası yaşatan Hilton İstanbul Bosphorus, yaklaşan sömestrde de hem yetişkinler hem de çocuklar için unutulmaz bir tatil vadediyor. Ayrıca özellikle çocuklu aileler için tasarladığımız konaklama paketimizle de, sömestri İstanbul'da geçirecek olan misafirlerimize cazip avantajlar sunuyoruz. Bu paketimizde konuklarımıza; Kidzmondo Trump Istanbul'a 1 yetişkin ve 1 çocuk bileti, Check-in sırasında Boğaz manzaralı odaya ücretsiz

yükseltme, yemeklerde% 20 indirim ve odalarda çocuklu ve bebekli ailelere özel çeşitli ürünler sunuyoruz.

Ebeveynlerin konaklama tercihlerini yaparken göz önünde bulundurduğu bir diğer kriter de şüphesiz konumu ve şehri keşfetme olanaklarının kolaylığıdır. Hilton İstanbul Bosphorus otel dışındaki hangi olanakları ile aileler tarafından tercih sebebi oluyor?

Hilton İstanbul Bosphorus, kentin simgesi Taksim'e yürüme mesafesinde yer almasının yanı sıra lüks alışveriş merkezlerine kolay ulaşımıyla da dikkat çekiyor. Çocuk eğlence merkezi Kidzmondo'yu metro ile kolayca ziyaret edebilirsiniz. Madame Tussauds'ya 10 dakikada, İstanbul Modern'e 15 dakikada, Vialand veya Miniaturk'e de sadece 30 dakika içinde erişebilirsiniz. İstanbul tatilinizde ebeveynler kentin tadını çıkarırken, çocuklar da eğlenceli bir tatil geçirebilirler. Üstelik tüm bunları yaparken Hilton'un konuklarına özel sunduğu indirimlerden de faydalanabilirler. ■

Çocuğunuzu suçlu hissettirmeyin

Çeşitli nedenlerle tek başına kalmış anne ya da babanın, çocuk bakımını tek başına üstlenmesi hem ebeveyn hem de çocuk açısından travmatik sonuçlar doğurabiliyor.

Tüm dünyada hızla artan boşanma rakamları veya ebeveynlerden bir tanesinin yaşamını yitirmesi gibi nedenlerle çocuklarının bakımını tek başına üstlenen ebeveynler zor bir süreçle karşı karşıya kalabiliyor. Tek ebeveynle büyümenin çocuk açısından da travmatik olabileceğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut "Bu durum özellikle ani kayıplar ve anne ile baba arasındaki geçimsizlikten kaynaklanıyor. Anne ile baba arasındaki şiddet, çocuğa uygulanan fiziksel ve ruhsal şiddet, terk edilme, üçüncü kişilerin aile içerisine istenmedik biçimde girmesi çocuk açısından olumsuz sonuçlar doğurabiliyor" diyor. 0-6 yaş aralığındaki çocuk için annesiz büyümenin daha zor olduğunu belirten Karabulut, "Çocuk temel güven duygusunu bu yaşlarda anneden öğrenir" dedi ve konuyla ilgili önemli detaylara değindi.

Çocukla ilgili konularda doğru iletişim kurulmalı

Tek ebeveyn olmanın hem ekonomik hem de psikolojik zorlukları olabiliyor. Çocuklar özellikle küçükse ve aksini gerektirecek özel bir durum yoksa genellikle anne ile yaşar. Özellikle çalışan anneler çocuklarına

ayırması gereken enerji, zaman ve bütçe sorumluluklarıyla birlikte işe ayırdığı zamanı yönetmek açısından zorlanabilir. Anne ve baba çocuğun maddi ve manevi ihtiyaçlarını ortak bir şekilde karşılayabiliyor ve hayatına dâhil olabiliyorlarsa, evdeki ebeveynin ve en önemlisi çocuğun yaşadığı zorluklar azalır.

Ebeveynler kendine de zaman ayırmalı

Çocuğu ile baş başa kalan anne veya babanın önceliği çocuğudur. Bu kendine zaman ayırmamalı, kendi ihtiyaçlarını düşünmemeli demek değildir. Kişi mutlu olmalı ki çocuğu da mutlu olsun. Çocukla iletişim kurmanın bir yetişkinle iletişim kurmaktan farklı olduğunu bu yüzden evde kalan başkaları yoksa ebeveynin sosyal iletişim ihtiyacını gidermenin yollarını bulması gerekiyor. Çocuğu diğer ebeveynde olduğunda kendisi için program yapmalı. Dinlense bile bu kendine ayırdığı özel zaman olmalı.

Davranışsal problemler ortaya çıkabilir

Çocukların tek ebeveyn durumuna alışması zaman alabiliyor. Özellikle etrafında anne-babası birlikte olan ve etkinliklere hep beraber gelen arkadaşları varsa kendileri ile kıyaslamalar yapabilirler. Çocuklar yeni durumlara yetişkinlerden çok daha kolay adapte olabiliyorlar. Yetişkinler adapte olamadığında ruhsal sıkıntılar yaşarken, çocuklar davranışsal problemler yaşayarak tepki gösterirler. Tırnak yemek, ders başarısında düşme, öfke problemleri, uyku problemleri, ergenlik döneminde iseler okul problemleri, arkadaş ilişkilerinde problemler görülebilir.

Özel günlerde yanında olun

Diğer ebeveyn ile ilişkinin sadece hafta sonları ile sınırlı kalması yeterli olmayacaktır. Özellikle doğum günleri, mezuniyet, doktor ziyaretleri gibi ortamlara mümkünse iki ebeveynin de katılması önem taşıyor. Evdeki ebeveyn durumun manevi yükünü, iş yükünü tek başına sırtlamak zorunda kalır ve bunu çocuğuna yansıtırsa, çocuğun suçlu hissetmesine sebep olabilir. Anne babaların en çok dikkat etmesi gereken şey çocuklarını suçlu hissettirmemektir. ■

İletişimde şunlara dikkat edilmeli!

- Çocukla anne/baba ile ilgili konuşurken kişisel duygu ve düşüncelerimizi çocuğa yansıtmamak
- Çocuğu "taraf" seçmeye zorlamamak
- Çocukla doğru, açık, net bir iletişim kurmak
- Çocukla özel zamanlar geçirmek
- Çocuğunuzla birebir zaman geçirdiğiniz gibi, sosyal ortamlarda da vakit geçirmeye çalışmak
- Tek ebeveynle yaşıyor diye ona mahzun, zavallı, üzgün, problemli çocuk muamelesi yapmamak, işlerin doğal akışını sürdürmek
- Olası problemleri hemen "tek ebeveynli oluş"a bağlamamak
- Baba/Anne eksiğini aşırı çaba ile kapamaya çalışmamak
- Çocuk üzerinden savaşmamak
- Uzakta olduğunuz zamanlarda da çocuğunuzla iletişimde kalmak
- Uzaktaki anne/baba olarak yaşadığınız evde çocuğunuza ait özel eşyalar, oyuncaklar, kitaplar olmasına özen göstermek
- Uzaktaki anne/baba olarak çocuğunuzla olduğunuz zamanlarda onun tercihlerini de göz önünde bulundurmaya çalışmak
- Uzaktaki anne/baba olarak evinizde çocuğunuza misafir muamelesi yapmamak
- İhtiyaç halinde uzman desteği almak.

Dünyanın en minik kahramanlarına

EN KÜÇÜK BEBEK BEZİ

Mother&Baby ve Prima, Aralık ayında çok güzel bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Prematüre bebekler için dünyanın en küçük bebek bezini geliştiren Prima'nın farkındalık projesi kapsamında prematüre bebek anneleri ile keyifli bir kahvaltıda bir araya gelindi.

17 Kasım Dünya Prematüre haftasında dünyanın en küçük bebek bezini ürettiğini duyuran Prima, El Bebek Gül Bebek Derneği işbirliğiyle uzman doktorlar ve yenidoğan hemşireleri ile birlikte geliştirdikleri bebek bezini hastanelere bağışlıyor. El Bebek Gül Bebek Derneği ve Prima'nın farkındalığı en üst düzeye taşıma arzuları Anne Bebek Fonunu da hayata geçiriyor.

8 Aralık tarihinde Hilton İstanbul Bosphorus'ta gerçekleştirdiğimiz kahvaltıda, prematüre bebek annesi olan sevgili Başak Sayan bu süreçte neler yaşadığını ve bu zorlu dönemi nasıl atlattığını tüm samimiyetiyle prematüre bebek anneleriyle paylaştı. Ayrıca, El Bebek Gül Bebek Derneği'nin kıymetli kurucusu Dr. Gülnihal Şarman ve Prima Uzman Kurul Üyesi Psikolog Yeşim Çaylaklı da prematüre bebekler hakkında değerli bilgilerini misafirlerimize aktardı.

Etkinliğin moderatörlüğünü üstlenen Prima Marka İletişimi Müdürü Tunahan Kafa, "Bebeklerin en önemli ihtiyaçlarından biri de kendilerine uygun bebek bezi seçimi. Yeni tasarlanan prematürelere özel Prima Prematüre bebek bezlerinden önce piyasada 0 beden bezler

bulunuyordu ve hemşireler prematüre bebeklere bu bezleri giydirirken kesmek zorunda kalıyorlardı. Prima olarak bu ihtiyacı gördükten sonra, yaklaşık üç yıldır prematüre bebek bezi üretmek için uğraşıyoruz. Yaklaşık 100 yenidoğan hemşiresiyle beraber 10 bin saati aşkın bir süre harcadık. Prematüre bebeklerin ihtiyacına uygun ve en yumuşak malzemelerle bunu üretmek için çalıştık. Ve bu bezleri, pediatristlerin bir numaralı bebek bezi tercihi olan Prima Premium Care ailesinin en küçük üyeleri olarak gururla hastanelere bağışlıyoruz. Bugün, dünyanın en minik ellerine sahip binlerce prematüre bebeğin elinden tutup destek olmak için buradayız. Bu sadece Dünya Prematüre haftasında konu olması gereken bir durum değil." diyerek sözü El Bebek Gül Bebek Derneği kurucusu Dr. Gülnihal Şarman'a bıraktı.

EL BEBEK GÜL BEBEK KURUCULARINDAN DR. GÜLNİHAL ŞARMAN

Türkiye'de oldukça stabil bir prematüre oranı mevcut. Son yıllarda bu oran yüzde 10 civarında seyrediyor. Özellikle, bebek transfer sayılarının kısıtlanmasıyla bu sayılar daha da sabitleşti. Ancak az bir oran değil. Bir buçuk milyon bebeğin doğduğu Türkiye'de yüzde 10 derseniz, yüz elli bin tane her sene prematüre doğan bebek var demektir. 37. Haftadan önce doğan bütün bebeklere prematüre diyoruz. Ancak prematürelik tıptaki bütün hastalıklar ve durumlar gibi, bir hastalık değil, durumdur. Ve bütün durumlar gibi çok büyük bir yelpaze. Bu yelpazenin en ağır tarafı da çok erken doğmuş bebekler. Yani, Prima'nın ürettiği -3 numaralı bezi giyen bebekler. Bu -3 bebekleri 500 ila 750 gram civarında doğuyorlar. Yaşamın, insan sağlık durumunun en kritik olduğu durumlar bunlar... Prematürelik 24 ila 26 haftalara ne kadar kayarsa her organı ilgilendiren hastalık sorunları gittikçe artış gösteriyor. Benim mesleğe atılma yaşım 36'ydı. O kadar zaman alıyor bu gerçekten. Neden mi? Çünkü bu dal hem yaşanan hastalıklar olarak çok özel, hem de insanın hayatının başka hiçbir döneminde olmayan durumlar yaşanıyor. Bu nedenle, bakan ekip tarafından bunların iyi bilinmesi gerekiyor. Her organları hasta olabiliyor bu bebeklerin. Ancak ileriyi ilgilendiren problemlerin en önemlileri, geçici olmayıp kalıcı olanlar... Ki beyin hasarı gerçekleşebiliyor. Bebek 500 ila 700 gramken, beyin hücreleri henüz gitmeleri gereken yerlere dahi göç etmemiş durumda. Birçok algılama, anlama, öğrenme, hissetme, duyma gibi merkezler bu yüzden hiç oluşmamış durumda. Biz bu hücrelere, potansiyeli çok yüksek olan hücreler diyoruz. Bunların bir göç hikâyesi var. Çok prematüre doğduğu zaman bebekler, göç yolları etkilenebiliyor ve o göçler sağlanamayabiliyor. Bu bebeklerde problemler yaşanabiliyor. Ne kadar yaşamın sınırında doğarlarsa, o kadar değişik problemler yaşanıyor.

BAŞAK SAYAN

"Prematüre bebek annesi olmak" kavramını ancak bir prematüre bebek annesi anlayabilir... Önceden yalnızca kavram olarak bildiğim bir şeydi bu durum. Ne yazık ki, ancak prematüre bir bebek dünyaya getirdiğiniz zaman anlayabiliyorsunuz ne kadar zor ve meşakkatli olduğunu... Gerçekten inanılmaz bir şey. Çok zor bir hamilelik ve doğum süreci geçirdim. 28. haftada hastaneye kaldırıldığımda doğumum başlamak üzereydi. Doktorum bunu önlemek için bir dizi önlem aldı. 33. haftama kadar, neredeyse

hiç ayağa kalkmadan hastanede yattım. Bu süreçte preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) geçirdim. Bir dolu başka problemim de vardı. Doğumum yine erken olacaktı, ancak 15 ila 20 günüm var diye tahmin ediyordum. Bir sabah doktorum: "Tansiyonun 19 olmuş! Seni hemen doğuma alıyoruz..." dedi ve 33. haftada doğuma aldılar. Sezaryen doğum yapmak zorundaydım. Doğumumun epidural yöntemle olmasına karar verdim. İyi ki de öyle karar vermişim, çünkü her ana şahit oldum. Ares doğduğunda hiç ağlamadı. Yani, ağlamayan bir bebek vardı ortada! İkincisi yani Milan doğdu, o ağlıyordu. Ancak Ares neden ağlamıyor diye müthiş bir korku yaşıyordum. Meğer ciğeri gelişmemiş... Hâlbuki doktorum 28. haftamda doğum yaparsam bebeklerin ciğerleri gelişsin diye bana iğne de yapmıştı. Fakat Ares doğduğunda hiçbir şekilde ağlamıyor ve sesi çıkmıyordu. Sadece iki saniye bebeklerimi gösterdiler. Hemen sonrasında kuvöze koydular ve götürdüler. Kuvöz sürecimiz çok uzun sürmedi çünkü bebeklerim ileri prematüre doğdular, yani çok zor durumda değillerdi. 1.400 gram civarında dünyaya geldiler. Prematüre doğumun en zor kısmı, aylarca onları kucağınıza alacağınız, göğsünüze yatıracağınız, sarılacağınız anı hayal ediyor olmanız. Ama ne yazık ki bu olmuyor. Onları görebileceğiniz tek yer bir kutunun içi... Üstelik her taraflarından borular sarkarken. Ellerinin içi minicik, üstleriyse mosmordu. İnsan acıyarak bakıyor. Hiçbir şey yapamadan onları izlemek... Ben yine de çok şanslıydım, çok daha zor olabilirdi bu süreç bizim açımızdan. Ve çok iyi bir hastanede çok iyi bir ekiple beraberdik. Bebeklerimizle çok güzel ilgilendiler ve bu süreci daha kolay atlattık ama şunun hep farkındaydım; Anadolu'da ve başka şehirlerde, benim kadar şanslı olmayan bir sürü prematüre bebek annesi vardı. Onlar ne yapıyorlar dedim acaba bu süreçte, neler yaşıyorlar...

Sonrası da zordu. Hastaneden taburcu olduk, eve geldik. Ve benim bebeğim aylarca ağlamadı. Oldukça şaşırdık, niçin ağlamıyor bu çocuk diye. Biri ağlıyor diğeri asla ağlamıyordu. Üçüncü aydan

sonra ağlamaya başladı çünkü ciğeri ancak gelişti. Bebeğimi emme refleksleri gelişmediği için emziremedim. Çok küçük doğdukları için bir şekilde yeterli beslenmeleri de gerekiyordu. Vücudum bu sürece geç adapte olduğu için sütüm geç geldi, uzunca bir süre sağarak besledim ancak emmediler. Bu nedenle mamayla besledik.
Duygusal ve ruhsal anlamda yaşadığım tecrübeler bunlardı, ancak bakım aşaması da çok zordu. Eve geçtiğimiz ilk gün, bakıcılarımız ve hemşiremiz olmasına rağmen hüngür hüngür ağladım. Çünkü iki tane bebek vardı ve çok küçüklerdi. Ben ne yapacağım, nasıl büyüteceğiz, becerebilecek miyiz gibi sorular aklımda dolanıyordu. Eminim yeni doğum yapan her anne endişe duyuyordur. Ancak iki tane prematüre bebek olduğu zaman o duygu acayip bir noktaya geliyor...

PRİMA UZMAN KURUL ÜYESİ PSİKOLOG YEŞİM ÇAYLAKLI

Bu süreçte önemli olan noktalar neler sizce?
Çok güzel duygulardan da bahsedildi. Bunlar çok gerçekçi duygular... Teslimiyetten de bahsedildi, buna çok katılıyorum. Varolan durumu kabul etmek ve sonrasında yapabileceğinizin en iyisini yapmaya odaklanmak gerekiyor. suçluluk...

Araştırmalar da gösteriyor ki prematüre doğum yapan annelerin, doğum sonrası depresyona yakalanma ihtimalleri çok daha yüksek. Tabii ki de prematüre doğum yapan annelerin başına illa ki gelen bir durum değil ama toplumu bununla ilgili de bilgilendirmemiz çok önemli. Çünkü anne bebeğin sadece fiziksel bakımını değil, duygusal bakımını da yapıyor. Çaresizlik hissi çok ortak bir his, özellikle ben bu grupla ve prematüre bebek anneleriyle klinik ortamda çalıştığım için çok daha kısıtlı bir popülasyona ulaşabiliyoruz. Ancak toplumsal farklılık dediğimizde dikkat çekmemiz gerekiyor. Bunu yaşıyor olmak, böyle bir doğum gerçekleştirmek annenin bir eksikliği değil. Zaten tıbbi olarak bunun çok farklı komplikasyonları oluyor. Dolayısıyla, burada bir suçlu aramaktansa varolan kaynaklarımıza odaklanıp bu süreci en büyük destekle geçirmeye çalışmak önem kazanıyor. ■

Siz de, Prima.com.tr'ye kayıt olarak derneğe bir bağışta bulunabilirsiniz.

ÇOCUKLAR DOĞAL MÜHENDİSLERDİR

Çocukları doğal mühendis olarak kabul eden; mühendislik alanlarındaki programlar ile çocukların bilişsel ve zihinsel gelişimlerine destek olmayı amaçlayan Engineering For Kids'i Türkiye Kurucusu Esra Tunçok Kilyar'dan dinledik.

Engineering For Kids nedir?
Engineering For Kids, fen, matematik ve teknoloji eğitimi alanlarında yoğun bir eğitim geçmişine ve 25 yılı aşkın ders verme tecrübesine sahip olan eğitimci Dori Roberts'ın fikri olarak Amerika'da doğan bir eğitim merkezi. Açıldığı 2009 yılından bu yana dünya çapında yüz altmışı aşkın merkezi aracılığı ile binlerce çocuğa ulaşmış durumda. Engineering For Kids programları ile farklı mühendislik alanlarındaki programlarımız sayesinde çocukların problem çözme yeteneğinin geliştirilmesine yardımcı olurken, çocukları nesnelerin nasıl çalıştıklarını keşfetmeye de teşvik ediyoruz. Gerçek yaşamda karşılabilecekleri temel günlük problemleri bile aşabilmek için ihtiyaç duyacakları matematik ve bilim kavramlarını eğlenceli ve uygulamalı bir yöntem ile öğreterek onları motive etmeyi amaçlıyoruz.

"Çocuklar doğal mühendislerdir!" diyorsunuz, neden? Siz çocukların bu yetenekle doğduğuna mı inanıyorsunuz yoksa söz konusu kabiliyeti kazanmaları için temellerinin şimdiden mi atılması gerektiği düşünüyorsunuz?
Mühendisliğin temeli meraktır. Her çocuk zaten doğuştan çok meraklı ve yaratıcı oluyor. Ebeveynlerin bu merakı ve yaratıcılığı törpülemek yerine her geçen gün arttırması konusunda çocuklarını desteklemesi gerektiğini düşünüyorum. Okulöncesi kurumlarda ve ilköğretim okullarımızda sunulan eğitimlere ek olarak 5-14 yaş arası çocuklara, mühendislik tasarım sürecini öğretip deneyim kazandırırken, STEM metodolojisi ile çağın gerektirdiği bilişsel becerileri kazandırıyoruz.

Ders programlarınızı ve eğitim malzemelerinizi neye göre belirliyorsunuz? EFK eğitimlerine katılmak için yaş sınırı mevcut mu?
Ders programlarımız Uzay ve Havacılık,

İnşaat, Makine, Kimya, Elektrik Mühendisliği, Çevre Mühendisliği ve Lego Robotik mühendisliklerinden oluşmaktadır. Eğitimlerimizi kendi merkezimizde her bir mühendislik dalı için 4 veya 8 haftalık programlar halinde uygulamaktayız. Ayrıca hafta sonları yaş gruplarına göre her hafta farklı mühendislik dallarında atölyeler düzenliyoruz. Çocuklar eğitimlerin tamamında mühendislik tasarım süreçlerini kullanarak tasarlamayı, üretmeyi, denemeyi, yanılmayı, hata bulmayı ve çözüm üretmeyi öğreniyorlar. Derslerimizde de uygulamalı deneylere ve aktivitelere yer veriyoruz. Deneylerimiz EFK'nın uluslararası standartlarına uygun olduğu için bu çalışmalardaki malzemelerin pek çoğu yurtdışından geliyor.
Eğitimlerimiz 5-14 yaş arasındaki çocuklar içindir. Bu yaş gruplarını da kendi aralarında Acemi Mühendisler (5-6 yaş), Çırak Mühendisler(7-11 yaş) ve Usta Mühendisler (12-14 yaş) olarak üçe ayırıyoruz.

Atölyeden kamplara okul sonrası aktivitelerden özel projelere kadar geniş bir ürün ve hizmet yelpazesine sahipsiniz... Hizmetlerinizin içeriğine de kısaca değinir misiniz?

Merkezimizde gerçekleştirdiğimiz rutin eğitim programlarının dışında ayrıca çocukların doğum günlerine yönelik bilimsel eğlenceli aktiviteler düzenliyoruz. İstanbul'da pek çok okulda, yerel belediye işbirlikleri ile sosyal merkezlerde özel atölye çalışmaları gerçekleştiriyoruz. Sömestre ve yaz tatillerinde de da gerek kendi merkezimizde gerekse farklı organizasyonların imzasını taşıyan kamplara yönelik bilimsel içerik geliştiriyor, etkinlikler düzenliyoruz.

Stem metodolojisi nedir?

Eğitimlerimiz "STEM Felsefesi" ile yapılmaktadır. Bilim, Teknoloji, Mühendislik ve Matematik kelimelerinin İngilizce karşılıklarının kısaltılmış hali olan STEM, öğrencileri problem çözmede bilimi, teknolojiyi, mühendisliği ve matematiği uygulamaya teşvik ediyor. Bu metod ile öğrenciler temel bilgilerini geliştirirken, okul, toplum ve gerçek yaşama ilişkin konu ve sorunlar arasında bağlantı kurabiliyorlar. Öğretmen merkezli sınıflar, problem çözme, keşif ve araştırmayla öğrenme merkezli bir sınıfa dönüşmektedir.

Program sonlandığında çocuklara kazandırmayı amaçladığınız temel nokta nedir?

EFK olarak temelde biz çocukların bilişsel ve zihinsel gelişimine destek olmayı, onların merak duygularını beslemeyi ve olaylar karşısında çözüm ortaya koyabilme becerisi kazandırmayı hedefliyoruz.
Öte yandan yapılan deneyler ve uygulamalar sayesinde çocuklar hem el becerilerini ve düşünce tarzını geliştiriyor hem de eğlenerek öğreniyor. Daha önce de belirttiğim gibi çocukları doğal mühendisler olarak kabul ediyoruz; bu noktada EFK onların bu mesleğin ve gelecekte edinebilecekleri muhtemel bir kariyerin farkına varmalarını sağlıyor diyebiliriz.

Kara mürver'in iyileştirici gücünü keşfedin!

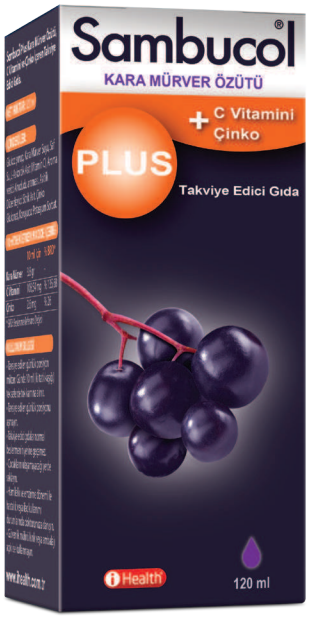
Türkiye ilaç pazarına, binlerce yıldır iyileştirici gücünden yararlanılan kara mürver bitkisini kazandıran ve ürünleriyle insan sağlığına katkıda bulunmayı temel amaç edinen iHealth markasının Kıdemli Ürün Müdürü R.Ceylan Tamcan'dan kara mürverin faydalarını öğrendik.

Türkiye ilaç pazarına kara mürver bitkisini getiren ilk firma olarak tanınıyorsunuz. Peki, nedir kara mürver bitkisi?

Black Elderberry ya da bilinen adıyla Kara Mürver, iyileştirici gücünden binlerce yıldır yararlanılan bir bitki çeşididir. Genellikle Avusturya'da yetişir. Meyve veren en az 30 farklı çeşide sahiptir. Geleneksel kullanımı Vikinglere kadar dayanır.
Kara Mürver, ateş, boğaz ağrısı, baş ağrısı, halsizlik, tıkanıklık ve sinüs iltihaplanması gibi grip semptomlarına iyi gelir. Avrupa'da yapılan son çalışmalar Kara Mürverin birçok yolla sağlığa iyi gelen konsantre antosiyanin ve güçlü mor pigmentler kaynağı olduğunu göstermiştir. Tabii burada, bu denli mucizevi bitkisel bir ürünün standardizasyonu ve birebir üretilen ticari ürünle yapılmış klinik çalışmalar çok önemlidir.

Ürünlerinizin bileşiminde, özellikle kara mürvere yer vermeyi tercih etmenizin sebebi nedir? İnsan sağlığına faydaları nelerdir?

iHealth firması olarak güvenirlik ve etkin kullanım bizim için önemli iki kriterdir. Sambucol'un içerisindeki özel patentli antivirin içeren kara mürver meyvesi yıl boyunca tüketicilerine sağladığı hem koruyucu hem de tedavi edici etkisiyle büyük bir konfor sağlıyor. Kişiler artık yaşam standardlarının her açıdan yükseltmek istiyorlar. Biz tüketicilerimize Sambucol ile Mor defans diyerek her zaman kendileri ve aileleri için güvenilir bir dost olduğunu hissediyoruz. Böylelikle kişiler hissetmek istedikleri aitlik duygusunu Sambucol ile yaşıyorlar. Yirmi yılı aşkın bir süredir, kırktan fazla ülkede satışta olan Sambucol'un milyonluk klinik başarısı da ürüne duyulan güveni perçinlemektedir. Bu nedenle Kara mürveri portföyümüze eklerken özellikle Sambucol markasını tercih ettik.



Hangi ürünlerinizde kara mürver bitkisine yer veriyorsunuz? Kullanım alanları nelerdir?

Sambucol markasına ait tüm ürünler kara mürver meyvesini içermektedir. Sambucol içerisinde kara mürver, çinko ve c vitaminiyle kullanıcılarına zengin bir içerik sunmaktadır. Sambucol'un farklı aile bireyleri için herkesin farklı ihtiyacını karşılayan ve farklı formalarda yani farklı etken madde oranlarında şurup, efervesan, çiğneme formları, kapsül ve yummies gibi yenilikçi formları bulunmaktadır. Genel kullanımını üç alana bölebiliriz. Yıl boyu bağışıklık sistemini desteklemek, viral kökenli solunum yolları enfeksiyonları ilk semptomlarını gösterdiğinde hastalıktan kurtulmayı hedeflemek için ve son olarak da eğer hastalığa yakalanıldıysa hastalık süresini 2 ila 4 gün kısaltmak için.

Kara mürver bitkisi ve bu bitkiyi içeren ürünleriniz her yaş kullanımına uygun mu? Çocuklar tarafından tüketilmesinde bir sakınca bulunuyor mu?

Kara Mürver bitkisi içeren tüm ürünlerimiz (Sambucol ailesi) ailenin her yaştaki bireyine hitap etmektedir. 4 ila 10 yaş arası çocuklar için şurup ve çiğnenebilir form ürünlerimiz mevcut iken yetişkinlerin kullanımı için olan

ürünlerimizi çeşitli formlarda (kapsül, efervesan, şurup, çiğnenebilir form) tüketicilerimize sunmaktayız. Geniş ürün gamına sahip olan Sambucol'un dünyada en çok tercih edilen ürünleri çocuk formlarıdır. Ebeveynler, çocukları için doğru ürünü tercih ederken birçok kriteri göz önünde bulunduruyorlar ve doğru tercih yapmak istiyorlar. Biz de anne ve babaların güvenle kullanabileceği ve dünyada da en çok tercih edilen bitkisel bir besin takviyesi Sambucol'u tüketicilerimizle özellikle annelerimizle buluşturmaktan gerçek anlamda mutluluk duyuyoruz.

Bize iHealth'in vizyonu ve gelecekteki planları hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?

Yenilikçi ve fark yaratan ürünlerimiz, bilgimiz ve deneyimimiz ile Türkiye Sağlık sektöründe istikrarlı bir şekilde sürdürülebilen, büyüme ve gelişme gösteren lider firmalardan biri haline gelmek;
Bulunduğumuz ve girmeyi düşündüğümüz pazarlarda iş ortaklarımız tarafından 'kendiliğinden tercih edilebilir' olmaktır. iHealth'in varolan ürünlerinin hiçbir zaman benzeri olarak değil de her zaman, inandığımız, dünyada yüksek kabul görmüş, etkin ve güvenilir yenilikçi ürünlerini tüketicilerimizle 2018 yılında da buluşturmayı hedefliyoruz.

Çalışmalarınızın ana odağı nedir?

Çalışmalarımızın ana odağı insandır. Önceliğimiz her zaman Türk ilaç pazarına, Türk sağlığına katkısı olan bir oyuncu olarak hareket etmek. Ardından vizyoner bakış açımız ile kişinin kendi kendini tedavi edebileceği dünya referansının yüksek olduğu ürünleri Türk tüketicileriyle buluşturmak.

Pazarlama ekibi olarak ne gibi stratejiler izliyor, nasıl çalışmalar yapıyorsunuz?

iHealth pazarlama ekibi olarak yenilikçi ürünlerimize yenilikleri takip eden bir prensipte; aktif olarak hekim ve eczane tanıtımları, ürün bilimsel sunumları, sosyal medya iletişimi, sosyal medya yönetimi gibi 360 derece pazarlama

faaliyetlerini kapsayacak şekilde hizmet verdiğimiz kişilerin beklentilerine göre dinamik bir yapıda pazarlama faaliyetlerini yürütmekteyiz.

Yenilikçi Ürünler adını verdiğiniz bir ürün grubu var. Bize kısaca bundan da bahsedebilir misiniz?

Yenilikçi ürünler adını verdiğimiz ürün grubu içerisinde; yetişkinler için Probiyotik gıda takviyesi Pro-probiotic, 4 ila 10 yaş kullanımına uygun prebiyotik ve probiyotik takviyesi Kidsbiotic Balls ve güçlü Omega 3 kaynağı Red Krill Oil 500 mg ürünlerimiz yer almakta.

Pro-Probiotic üç farklı suş ve bir adet maya içeriği ile benzersiz bir formule sahip. Kidsbiotic Balls ise iki farklı suş ve bir adet tescilli prebiyotik olan inülin içeren takviye edici gıdadır. 4 ila 10 yaş çocukların kullanımı için uygun çilekli yoğurt topçuklarıdır. Bu formuyla, çocukların annelerine hatırlatacağı probiyotikler olmaya adaydır. Probiyotik ürünlerimiz tüm GİS yakınmalarında güvenle kullanılabilir. Bağırsak florasını dengelemek isteyen herkes Dünya Sağlık Örgütünün (WHO) önerdiği insan fizyolojisine pozitif etki yapan probiyotikleri kullanmalıdır.
İngiltere ve Avustralya'nın bir numaralı Krill markası olan Güçlü Omega 3 kaynağı Red Krill Oil ise; özel avlanma teknolojisiyle yaşayan ve strese girmeden avlanan krillerden elde edilmektedir. (Flexitech™), insan hücresi benzer yapıya sahip fosfolipit ile yüksek biyoyararlanım sağlayan güçlü Omega 3 kaynağıdır. ■

Büşra Şen
Uzman Klinik Psikolog

Çocukluk çağı korkuları baş etme mekanizmasını geliştiriyor

Nasıl olduğunu anlamadığınız bir şekilde çocuğunuz daha önceden korkmadığı şeylerden korkmaya mı başladı?

Çocuklarda, farklı dönemlerde ortaya çıkan ve gelişim döneminin bir özelliği olan "Çocukluk Korkuları" görülür. Bu durum, aslında çocuğun henüz tanımadığı, çözüm yollarını bilemediği tehlikeli durumlara karşı duyduğu endişeden kaynaklanır ve kendilerince onlardan kaçınma duygusu yaratırlar. Çocuklar, korkuları sayelerinde baş etme mekanizmalarını geliştirirler.

KORKULAR ZİHİNSEL VE DUYGUSAL GELİŞİMİN BİR PARÇASIDIR

Çocukların farklı dönemlerde farklı korkularının olması, korkuların zihinsel ve duygusal gelişimin bir parçası olduğunu gösterir.

Doğumdan sonraki ilk yıl bebeklerde görülen korkular; yüksek ve ani ses, anne-babadan ayrılma, yabancı kişiler ve yeni ortamlardır. 2 ila 6 yaş ise korkuların arttığı bir dönemdir. Çocuk bu dönemde dünyayı görür, merak duygusuyla keşfetmeye çalışır. Altı yaşından sonra okul korkuları, performans korkuları gibi daha gerçekçi korkulara rastlanır. 7 ila 12 yaş aralığında doğal afetlerden korkma, hayvanların kendine zarar vermesi ya da hırsız-katil gibi daha somut şeylerden korkma durumu görülür. 13 ila 18 yaşlarında ise daha çok soyut ve toplumsal korkular başlar. Gelecek korkusu en sık görülendir. Topluluk içinde yaşanacaklardan, beğenilmemekten, küçük düşmekten çekinirler.

ONA ZAMAN TANIYIN!

Ebeveynlerin görevi, çocuklarına korktuğu şeyler hakkında bilgi vererek durumu anlaşılabilir hale getirmek ve tek başına olmadıklarını hissettirmektir. Korkular çoğu zaman bilgi eksikliğinden kaynaklanır, ihtiyaç duyduğu bilgiyi verince çok kısa zamanda bu korkularından kurtulduğunu görebilirsiniz. Çocuğunuza korktuğu şeyleri neye benzetebileceğini sorarak korkusunu tarif ettirebilirsiniz. Korkuları hakkında konuşurken hem sözel tepkilerinize hem de mimiklerinize dikkat etmelisiniz. Örneğin böceklerden korktuğunu söyleyince, "Böceklerden korkulur mu hiç!" demek yerine, "Evet, ben de senin gibi bazı böceklerden korkuyorum ve o durumlarda şöyle davranıyorum" şeklinde bilgi vererek çözüm yolu üretmesine yardımcı olabilirsiniz. Çocuklarınızı korktuğu durumlara karşı zorlamayın. Kendilerini hazır hissettiklerinde yaşamaları için fırsat verin. Korktuğu nesnelerin mizahi yönlerini bularak onlarla dalga geçmesini sağlayın. Devamlılığını ve olumsuz etkilerini önlemek için korkunun nedenlerini araştırın ve bu nedenleri ortadan kaldırmaya çabalayın. Nedenlerini araştırırken gelişim dönemine özgü olup olmadığına dikkat etmeniz de faydalı olacaktır. Çocuğunuza karşı sabırlı davranılmalı, korkularını yenmesi için zaman tanımalısınız. Korktuğu şeye karşı sistematik olarak yavaş yavaş alıştırmalısınız. Çocuğunuza korkulu masallar anlatmamalı, izlediği çizgi filmlerin gelişim düzeyine uygun olduğundan emin olmalısınız. ■

Yaşam&Stil

STİL, YAŞAM VE MODAYA İLHAM VEREN ÖNERİLERİMİZLE KENDİNİZİ ŞIMARTIN

FİTNESS MOTİVASYONU: GÜÇLÜ OL, GÜZEL OL, KENDİN OL!

Vücut hedefiniz ne olursa olsun, gerçek güzellik içinizde! Herbalife Global Fitness Eğitim Direktörü Samantha Clayton'dan dört maddelik fitness motivasyonu...

Pozitif olun
Hiçbirimiz vücudumuzdan yüzde yüz memnun değiliz. Eğer sorunlu bulduğunuz bölgeleri düzeltme arzusu sizi fitness'a ve sağlıklı beslenmeye yöneltiyorsa, suçluluk duymanız için bir neden yok.

Kardiyo egzersizleri yapın
Koşmak, bisiklete binmek ve yüzmek gibi kardiyovasküler egzersizler, vücutta biriken yağların yakılmasını sağlar. Kalça ve popo kısmında biriken yağları yakmaya çalışıyorsanız kardiyo egzersizlerini ihmal etmeyin.

Kaslarınızı güçlendirin
Alt vücudunuzdaki kasları güçlendirmek için, alt vücut egzersizlerini rutininizin bir parçası haline getirmelisiniz. Kalça ve popo kısmını şekillendirmek için squat, dövüş sporları, step ve bacak kaldırma egzersizleri favorilerden.

Beslenmenizde küçük değişikliklere yer açın
Kas kütlenizi arttırmak istiyorsanız, yeterli protein almalısınız. Egzersiz miktarını arttırmanız halinde yeterince sıvı aldığınızdan ve iyi karbonhidrat tükettiğinizden emin olmalısınız. Bir beslenme günlüğü tutarak ve günlük tüketiminizi not ederek vücudunuza neler aldığınızı daha net görebilirsiniz.

KATKISIZ çikolatalı lezzetler

Çocuklarınıza sağlıklı tatlılar mı yapmak istiyorsunuz? Bu tatlıları onlar için hazırlarken tadına bakacak ve kendiniz için de o tatlı krizlerini kesen çözümü bulduğunuzu fark edeceksiniz! Bu ay, çikolatalı tatlılara sağlıklı bir dokunuş yaptım. Küçükten büyüğe, damaklarda tatlılık, evlerde bir bayram havası...

Hadi o zaman çok beklemeden tariflere geçelim!

Diyetisyen
Tolga Doğan

Yulaf Puding

Hazırlama süresi 5 dakika
Pişirme süresi 10 dakika

TARİF

1. Puding için olan malzemelerden yulaf ezmesi ve fındığı robotta un haline getirin.

2. Yulaflı ve fındıklı karışımı sos tavasına alıp üzerine kakao, keçiboynuzu tozu ve sütü ilave edip kıvam alana kadar pişirin.

3. Altını kapatıp ocaktan aldıktan sonra üzerine balını ekleyip karıştırıp hafif soğuması için bekleyin.

4. Pudingi küçük kavanozlara alın. Üzerini muz ve fındıkla süsleyin.

Malzemeler

PUDİNG İÇİN

- 5 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 10 adet fındık
- 1,5 su bardağı süt
- 1 yemek kaşığı keçiboynuzu tozu
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı bal

ÜZERİ İÇİN

- 1 adet muz
- 8-10 adet fındık

Çikilotoplar

Hazırlaması süresi 15 dakika

Malzemeler

ÇİKOLATASI İÇİN

- 20 adet küçük kuru hurma
- 10 adet badem
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 yemek kaşığı yulaf ezmesi

ÜZERİ İÇİN

- 8-10 adet antep fıstığı
- 8-10 adet badem
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi tozu

TARİFİ

1. Kuru hurmaların çekirdeklerini çıkartıp sıcak su içerisine koyun.

2. 10 dakika sıcak suda beklettikten sonra robotun içerisine alın.

3. Üzerine badem, yulaf ezmesi ve kakaosunu ekleyip 2-3 dakika malzemeler karışana kadar çekin.

4. Hazırladığınız çikolata harcından 1 tatlı kaşığı alıp top haline getirin.

5. Antep fıstığı, badem ve hindistan cevizine bulayıp servis tabağına alın.

1-2-3-4 Keki

Hazırlama süresi 10 dakika
Pişirme süresi 15 dakika
165 derece önceden ısıtılmış fırında

Malzemeler

- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı
- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 3 yemek kaşığı hindistan cevizi şekeri
- 3 yemek kaşığı keçiboynuzu unu
- 4 yumurta akı (çay kaşığının ucu ile tuz)

TARİFİ

1. Yumurta akını tuzla birlikte köpük köpük olana kadar çırpın.

2. Daha sonra 3 yemek kaşığı hindistan cevizi şekerini ekleyin ve çırpma telinden düşmeyecek kıvama gelene kadar çırpmaya devam edin.

3. Kabaran yumurtaları çok söndürmeden. Spatula yardımı ile içerisine tam buğday unu ve keçiboynuzu ununu ekleyin.

4. Baton pasta kalıbını az yağlayın. Karışımı kalıba alın ve önceden ısıttığınız 165 derece fırında 15 dakika pişirin.

Diyet Planınızda Bu Hatalardan Kaçının!

Diyet planı oluştururken hızlı kilo kaybetme arzusu bilinçsizce hareket etmeye ve vücudun hasara uğramasına neden olabiliyor. Nişantaşı Hastanesi Dyt. Psk. Merve Gündüz, diyet programlarında sık görülen ve dikkat edilmesi gereken dört hatayı bizlerle paylaştı.

1. YEMEKLERİMDE YAĞ KULLANMIYORUM

Hücre zarının yapısını oluşturan tabaka yağdan meydana gelir. Diyetinizden yağı tamamen çıkartmanız metabolizmanın düzgün bir şekilde çalışamaması ve yağda eriyen vitaminlerin emiliminin tam yapılamaması demektir. Ayrıca, fazladan tükettiğiniz sebze, elma, kurubaklagil, pilav gibi her türlü besinin fazlası yağ olarak vücudunuzda depo edilir. O nedenle, yağ tüketmemek bir çözüm değildir. Bunun yerine doymuş yağları azaltarak, zeytinyağı, keten tohumu, kuruyemiş gibi doymamış yağ içeren besinlere diyetinizde yer açın. Yağların tokluk süresinin uzamasına yardımcı olduğunu da unutmayın.

2. LİGHT ÜRÜNLER TÜKETİYORUM FAKAT KİLO ORANIM AYNI

Bir ürünün üzerinde light yazması, maalesef ki o ürünün sınırsızca tüketilebileceği ve enerji içermediği anlamına gelmez. Besin etiket bilgilerini okuduğunuzda, yağı azaltılmış bazı ürünlerde karbonhidrat miktarının arttığını ya da protein miktarının azaldığını göreceksiniz. Protein miktarı ve yağın azalmasıyla birlikte besinlerin tok tutucu etkisi de azalır, bu nedenle daha çabuk acıkır ve kaçamaklar yapabilirsiniz. Burada önemli olan her besin grubundan yeterli ve dengeli bir şekilde faydalanabilmektir.

3. BİTKİ ÇAYLARINI İSTEDİĞİM KADAR TÜKETEBİLİRİM

Yağ yakan mucize çaylar şehir efsanesi gibi dilden dile dolanır. Bu çaylarda, bağırsakların atım işlemini arttıran laksatifler, idrar çıkışını arttıran diüretikler ve terlemenin artmasını sağlayan içerikler bulunur. Form çaylarında laksatif etki ile en çok kullanılan bitki sinamekidir. Sürekli olarak sinameki kullanımı, su ve elektrolit kaybına neden olacağı için kişi tartıda kilo kaybettiğini zannedebilir. Unutmayın ki, bitki çaylarının bilinçsizce kullanımı, kas zayıflığı, baş dönmesi, böbrek yetmezliği gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

4. DİYET, YASAKLAR LİSTESİ DEMEK!

Bu pazartesi diyete başladık ve "İşte diyetteki 10 yasaklı besin! Zayıflamak istiyorsanız bunları asla tüketmeyin" manşetleri her yerde. Gün geçtikçe yasaklardan uzak durmak daha da zor hale geliyor ve sonunda dayanamayıp kendimizi o besini tüketirken buluyoruz. Bir düşünceyi ne kadar uzak tutmaya çalışırsak o kadar çok zihnimize yerleşir. Aynı şekilde, diyetteki yasaklar da kişinin başarısız olmasına neden olabilir. Besinleri yasaklamak yerine, miktar ve sıklığının düzenlendiği bir beslenme sistemi tercih etmeniz diyetinizi daha sürdürülebilir hale getirecektir. ■

Türkiye'de Finlandiya'dan eğitim ödülü alan bir anaokulu var

Luma Centre Finland-Helsinki University işbirliği ile düzenlenen
"StarT Uluslararası Eğitim Projeleri ve En İyi Eğitim Uygulamaları"
Yarışmasında, ParkTarabya Anaokulu
"En İyi Eğitim Uygulamaları" kategorisinde
36 ülkeden 800 okul arasında ilk üç'e girdi.

ParkTarabya
anaokulları

0212 299 28 56-57
www.parktarabya.com

Koton

Koton

Lumberjack

Minikler bu kış da Rengârenk

Rengârenk aksesuarlar kış aylarında gencinizin enerjisine enerji katacak!

Koton

Lumberjack

Boyner

Decathlon

Decathlon

Decathlon

Decathlon

Tuc Tuc

LC Waikiki

Cildinize yenilik katın!

KIKO MILANO Pantone'nin 2018 yılının rengi olarak belirlediği morötesi (ultraviyole)'den ilham alan makyajlar için farklı ürün alternatiflerini bir arada sunuyor.

Maybelline New York Loaded Bolds 22,99 TL, Loaded Bolds rujlar tek kat uygulandığında bile çarpıcı, dramatik ve etkileyici renkler ile buluşturuyor.

Max Factor Brow Countring Kit 44.90 TL, Kaş görünümünde belirginlik yaratmak ve derinlik katmak üzere tasarlandı.

NARS RADIANT CREAMY CONCEALER 130 TL, Kolaylıkla uygulanabilen, orta-yüksek kapatıcılığa sahip ürün tüm cilt türleri için çok amaçlı mükemmellik vadediyor.

The Balm Bonnie Lou Manizer 72.90TL, Cilt tonuna göre allık, aydınlatıcı ya da far olarak kullanılabiliyor.

NUXE Pétales de Rose 65 TL Gül Yaprağı Rahatlatıcı Makyaj Temizleme Sütü gözlerini ve dudakları kurutmadan temizler.

ORIFLAME The ONE 36 TL, Kremsi formülü ile kolayca sürülebilen, gölgeli ve buğulu göz makyajı yapmanızı sağlayan kalem farlarla tanışmanızın tam zamanı.

SEPHORA CREAM LIP STAIN 39.90 TL, Uzun süre kalıcılık, kolay bir sürüş, yoğun bir renk paneli, uyguladıktan sonra mat ve kadifemsi bir görünüm sağlayan rujlar, kadınların kalbini fethediyor.

SHISEIDO BIO-PERFORMANCE GLOW REVIVAL EYE TREATMENT 319 TL, Kılcal damarların gücünü pekiştirirken aynı zamanda tamamen ışıltılı bir cilt yaratan çok fonksiyonlu bir göz çevresi bakım kremidir.

Garnier Kömürlü 3'ü 1 Arada 20.99 TL, Tıkanmış gözenekler, siyah nokta ve yağlanma gibi yağlı cilt problemlerine çözüm sunan ürün; cilt problemleriyle savaşarak, cildin mat ve pürüzsüz bir hale gelmesine yardımcı oluyor.

VS Matte Velvet Lip Stick 79 TL, Victoria's Secret Fashion Show'da, meleklerin defile makyajlarında tercih ettikleri mat rujlar Victoria's Secret mağazalarında satışta!

BİODERMA SENSİBİO H2O 89.50 TL, Misel solüsyon suya dayanıklı makyaj dâhil, kiri ve yağı tek bir hamlede derinlemesine temizliyor.

Siberian Health Pure Herbs Montmorillonit Kili (Tıbbi Kil) Temizleyici Yüz Maskesi, soğuk Kış aylarında canlılığını yitirmiş cildinize çözüm sunuyor.

Michael Kors

Ariki

Forever New

Yumuşacık dokular

Kışın keskin soğuğuna inat kıyafetleriniz yumuşacık dokularıyla içinizi ısıtacak...

Forever New

Liu Jo

Koton

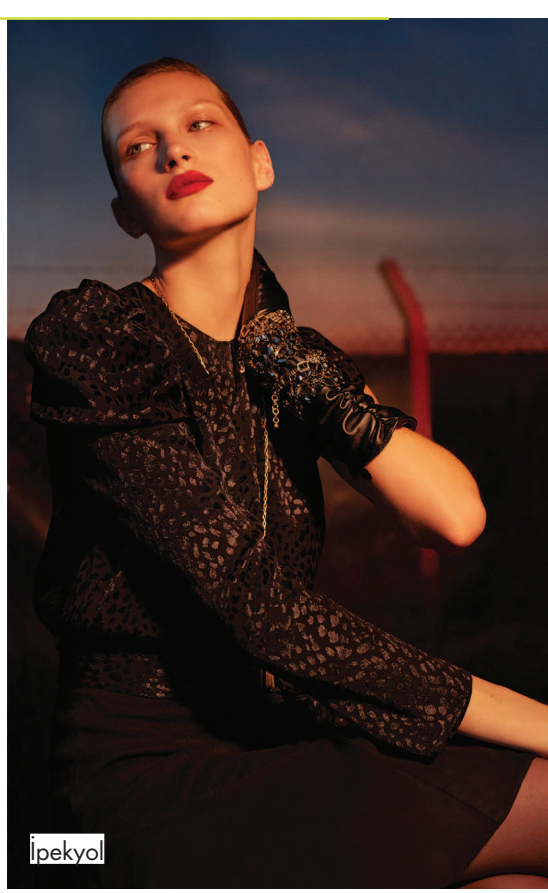
Derimod

OXXO

Nillush Vintage

Nillush Vintage

Forever New



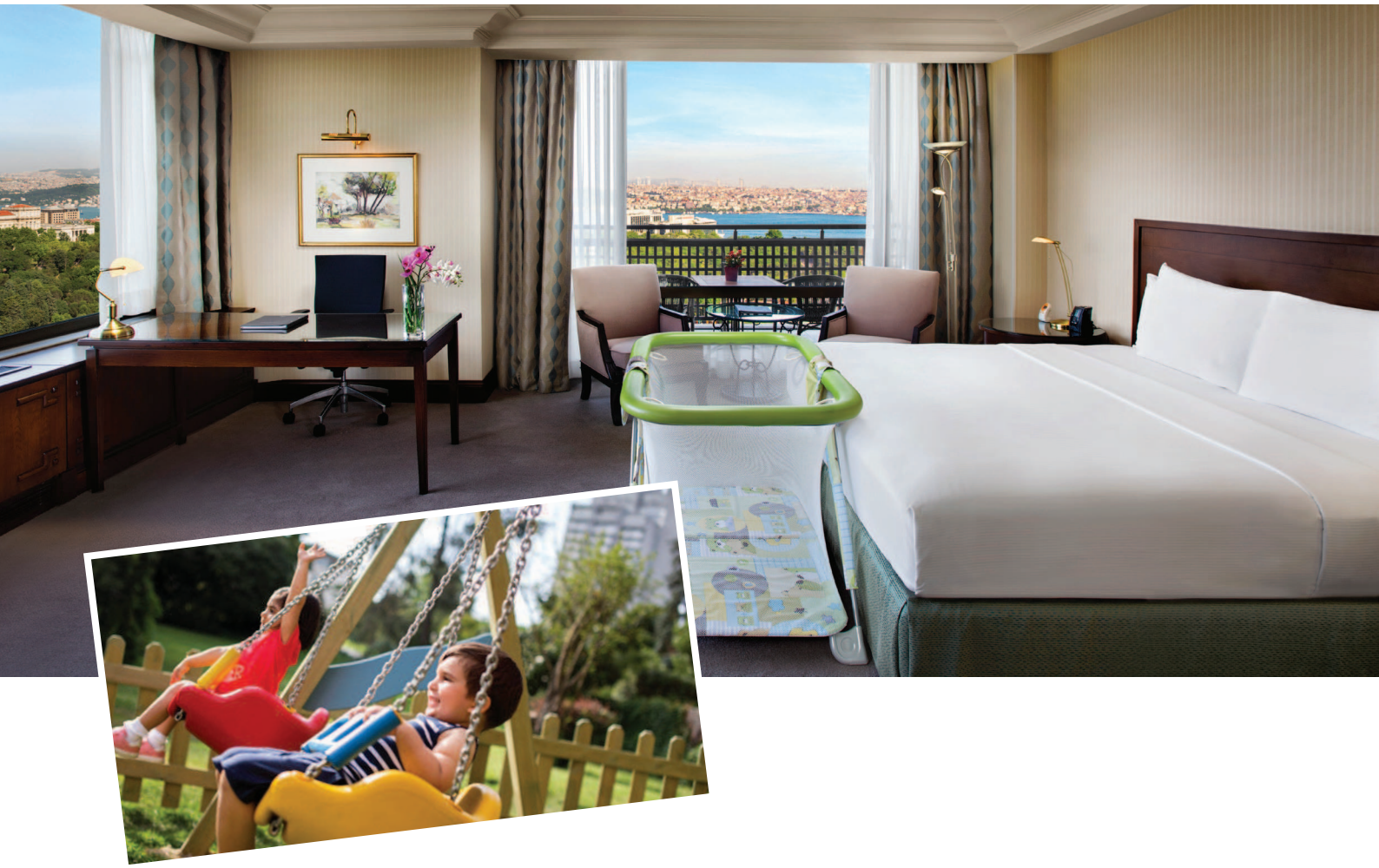
İpekyol

Loves You

VANS

Desa

Koton



Sömestrin Keyfini Hilton İstanbul Bosphorus'ta KidzMondo Paketi ile Çıkarın

Hilton ve KidzMondo iş birliğiyle çocuklu ailelere özel konaklama paketleri Hilton İstanbul Bosphorus'da sizleri bekliyor.

Çocuklu ailelerin konaklamalarını sıra dışı bir deneyime dönüştürdüğü "Aile Konsepti" ile harika olanaklar sunan Hilton İstanbul Bosphorus ile çocuklara ilgilendikleri meslekleri eğlenerek öğreten KidzMondo Trump İstanbul, çocuklar için özel bir iş birliğine imza attı. Şimdi, Aile Konsepti konaklamalarında Kidzmondo Trump İstanbul'a bir yetişkin ve 1 çocuk giriş bileti, Check-in sırasında Boğaz manzaralı odaya ücretsiz yükselme, yemeklerde %20 indirim ve odalarda çocuk ürünleri gibi avantajlar Hilton İstanbul Bosphorus misafirlerini bekliyor *Hilton İstanbul Bosphorus, Aile Konsepti'nde yer alan 50 ayrı bebek ve çocuk ürünü ile konaklamayı çocuklu aileler için çok özel bir deneyime dönüştürüyor. Çocuklu ailelerin konaklamalarında en çok ihtiyaç duyduğu kriterlerin başında gelen geniş ve ferah alanlar ise bahçe manzaralı ya da balkonlu oda seçenekleri ile aile odalarında özel bir konaklama keyfi sunuyor. *KidzMondo Trump İstanbul şehri, eğlenerek öğrenmek için tüm çocuklara müthiş bir deneyim sunuyor! Çocuklar 40'dan fazla meslekten istediklerini seçebilirler.

Hilton İstanbul Bosphorus-KidzMondo Özel Konaklama Paketi:

- Kidzmondo Trump Istanbul'a 1 yetişkin ve 1 çocuk bileti
- Check-in sırasında Boğaz manzaralı odada ücretsiz yükseltme
- Yemeklerinizde % 20 indirim
- Odalarda çocuklu ve bebekli aileler özel çeşitli ürünler

Trend

EN SON ÜRÜNLER VE TRENDLER İÇİN GÖZÜMÜZÜ DÖRT AÇTIK, SİZLER İÇİN DERLEDİK

CİLDİNİZE GENÇLİK VE IŞILTI KATIN!

Stres yönetimi, güneşten yeterli miktarda faydalanma ve doğru beslenme düzeni ile cildin yaşlanma süreci yavaşlatılabiliyor. Memorial Antalya Hastanesi Dermatoloji Bölümü'nden Uz. Dr. Seda Erdoğan, genç ve güzel bir cilde sahip olmanın yollarını anlatıyor:

- Ciltte ince çizgiler, kırışıklıklar ve lekelere yol açan serbest radikalleri ortadan kaldırmak için antioksidan içerikli sebze ve meyve tüketin
- Cilt kuruluğuna karşı günde en az 8-10 bardak su tüketin
- Kahvaltıda peynir, zeytin, yeşillik, yumurta gibi sağlıklı yiyecekleri tercih edin.
- Düzenli yüksek korumalı güneş kremleri kullanın.
- Alkol ve kafein tüketimini sınırlandırın. Günde 1-2 fincan yeşil çay tercih edin.
- Sigara içmeyin ve sigara içilen ortamlardan uzak durun.
- Vitamin ve mineral düzeylerinizi kontrol ettirin, dengeli ve yeterli beslenin.
- Hayatınızdaki stres faktörleri ile mücadele etmeyi ve rahatlamayı öğrenin.

Kaliteli suya HomePure Nova ile kolayca ulaşın!

QNET tarafından üretilen su arıtma cihazı HomePure Nova; evlerde, ofislerde temiz ve kaliteli suya kolayca ulaşmayı sağlıyor. Musluk suyunu zararlı minerallerden arındıran HomePure Nova, içme suyunu insan sağlığına katkısı olan Pi-suyuna dönüştürüyor.

QNET'in tüketicilere sunduğu yeni su arıtma cihazı HomePure Nova, suyu kusursuz filtreleme özelliği sunuyor. Musluk suyunu 9 aşamalı ve 35+ UltraTech Filtre Teknolojisi ile filtreleyen HomePure Nova, bu özel teknolojisiyle suda bulunan bakteri ve virüslerin yüzde 99,99'unu gideriyor. Diğer su arıtma cihazlarından farklı olarak da insan sağlığı için yararlı olan minerallerin suda kalmasını sağlıyor.

Ulusal Hıfzısıhha Vakfı (NSF) Sertifikası'na da sahip olan HomePure Nova; musluk suyunu Japon Bilim Adamları'nın bulduğu ve 'yaşayan su' olarak tanımlanan Pi-suyuna çeviriyor. Genel sağlık için su içerisindeki aktif oksijenin olumsuz etkilerini yok eden HomePure Nova, dönüştürdüğü Pi-suyu ile bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı oluyor.
Çalıştırmak için elektriğe ihtiyaç duymayan HomePure Nova, aynı zamanda enerji tasarrufu da sağlıyor. Güvenli suya, hızlı ve kolay ulaşmayı sağlayan HomePure Nova'ya www.qnetturkiye.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz. ■

Güvenli suya, hızlı ve kolay ulaşmayı sağlayan HomePure Nova'ya www.qnetturkiye.com.tr adresinden ulaşabilirsiniz.

Doğa, Bebek ve Çocuk Odalarının Temasına İlham Oluyor!

Kış bebekleri için oda seçimlerinin ayrı bir önemi bulunuyor. Odadaki dokunun yanı sıra renklerin ve belirlenen ürünün tasarımı, kış aylarının kapalı havasını odalara yansıtmamak adına önemli rol üstleniyor.

Kış aylarında doğal ahşap görünümü ve beyazın konbinlendiği mobilyaların tercih edilmesinden yana olduklarını söyleyen Çilek Mobilya Design Hub Direktörü Çiğdem Esra Kanberoğlu, 2018 yılında doğa çıkışlı temalarla tasarlanan bebek ve çocuk odalarının öne çıkan trendler arasında olduğunu belirtti. Kanberoğlu, kış bebekleri için oda seçerken nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıkladı.

KIŞ AYLARININ KARANLIK ATMOSFERİNDEN UZAKLAŞIN

Kış aylarında ortam atmosferindeki sıcaklığı artırabilmek için duvar renginin veya kağıtların sıcak renklerden seçilmesi gerekiyor. Bu seçimle odalarda soğuk algısı kırılacak ve doğal ahşap tonlarıyla da daha sıcak ortamlar sağlanabilecek. Bebek ve çocuklarınızın odalarında keçe malzemelerin yanı sıra ekose desenleri ve kiremit tonlarını da tercih edebilirsiniz. Çocuk odalarında doğal ahşap temalar, keçe ve yün görünümlü desenler ve aksesuarlar, odaların sıcak bir etkiye ulaşılmasını sağlayacaktır. Toprak ve paslı kahverengi tonları, hardal sarısı ile krem-ekru renk tonlarının birlikte kullanılması, kış aylarının karanlık atmosferini odalardan dışarıya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda zümrüt, yosun ve zeytin yeşili tonları, zıt renk kombinasyonları, kırmızı-turuncu renk tonları, safir ve derin gökyüzü mavisi, pastel tonları ve soluk nötr renk tonları bu yılın öne çıkan renkleri arasında.

GÖKYÜZÜ TEMALARI DA TRENDLER ARASINDA!

Kumaşlarda ise yumuşak ve tüylü kasaba stili kumaşlar, volümlü-kabartılı kumaşlar, sanatsal kamuflaj (iki boyuttan çıkarmış gibi), neşeli geometrik desenler, ekoseler ve çizgili desenler, düzenli ve düzensiz puantiyeler, kadife kumaşlar, iri abartılı bol çiçekli, gerçek etkisinde kuş tüylü kumaşlar, parlak materyaller, renk illüzyonları, kesit alınmış gibi düzensiz detay yazılar, retro renkler, ultra modern dijital grafikler, asimetrik desenler ve kolajlar, spor dikiş ve detayların kullanıldığı tasarımlar bolca karşımıza çıkacak. Su geçirmez, parlak ve yansıtıcı dokulu materyaller, yer yer desenler içerisinde metalik yansımalar bu kış aylarında da yerini alıyor. Ara ara beyazlatılmış renkler, bulutsu baskılar, Zodyak işaretleri, gezegen ve astroloji motifleri, galaktik temalı dijital grafikler, illüstrasyonların kullanıldığı renk, desen ve dokular 2018 yılında çocuk odalarını süsleyen ana unsurlaran biri olacak.
Doğa temasında yer alan vahşi yaşamdan hayvan figürlerinin yanı sıra gökyüzü temaları, bulut, uzay ve ışık noktalarının kullanıldığı desen ve grafikler de bu yılki trendler arasında yerini alacak. ■

Çilekle Düşle...

Çocukların ve gençlerin ihtiyaçlarını karşılayacak, hayatlarını kolaylaştıracak ürünler tasarlamaya ve üretmeye özen gösteren Çilek Mobilya'yı, Çilek Mobilya Genel Müdürü Muzaffer Çelik anlattı. Çilek Design Hub Direktörü Çiğdem Esra Kanberoğlu ise 2018 yılının oda trendlerine dair minik tüyolar verdi.

Çilek Mobilya oldukça köklü bir geçmişe sahip... Kuruluş aşamanızdan bahseder misiniz?

Çilek mobilya, 1995 yılında Mobilya şehri İnegöl'de kurulmuştur. "Bir alanda uzmanlaşmak, her anlamda fark yaratmak" mottosuyla 25 yılı aşkın süredir ulusal ve uluslararası arenada başarılarını sürdürmektedir. Çilek, 'Çilek Odası' konseptiyle bebek, çocuk ve genç odası kategorisinde uzmanlaşmış dünyaca ünlü bir Türk mobilya markasıdır. Oluşturduğu özgün tasarımları ve heyecanlı oda atmosferlerini tüm dünya çocuklarına ulaştırmayı hedefleyerek, ilk yıldan itibaren uluslararası pazarlara açıldı ve dünya mobilya sektörünün önemli markalarından biri oldu. Tüm dünyada franchise modeliyle genişleyerek global bir marka olma yolunda hızla ilerleyen Çilek, 5 kıtada 71 ülkeye yayılan 500'ü aşkın satış noktasıyla 3 milyondan fazla çocuğun odasını süslüyor. 60 bin metre kare satış alanı bulunan markamız 2 bin kişiye istihdam sağlıyor. 2015 yılı itibariyle ürünleri ile özdeşleşen 'Düşle' sloganıyla, tematik ürünlerini çocukların, gençlerin ve ailelerin beğenisine sunan markamız, 'hayal gücü' fikriyle de tasarımlarını özgünleştiriyor.

Kuruluşunuzdan günümüze kadar geçen süreci belli kilometre taşlarıyla adlandırıyorsunuz... Çilek Mobilya'yı Türkiye'nin önemli markalarından biri haline getiren en önemli kilometre taşı sizce hangisiydi?

'Çilek Odası' konseptiyle bebek, çocuk ve genç odası kategorisinde uzman olmuş bir Türk mobilya markası olmak ve genç Türk tasarımcılarıyla Doğu-Batı sentezinde evrensel dizaynları hayata geçirerek bebek, çocuk ve gençlere yönelik eğlenceli ve temalı mobilya ve aksesuarlar ile odalar tasarlamak Çilek Mobilya'yı bugüne taşıyan ve kendi sektöründe ilk olma özelliği kazandıran en önemli kilometre taşıdır.

Bebek, çocuk, genç odası ve aksesuarlar tasarlıyor, üretiyor ve tüm dünyada satış ağı oluşturuyorsunuz. Oldukça geniş bir kitleye hitap ediyorsunuz. Peki, talepleri karşılama aşamasında tasarım ve üretim modelini nasıl şekillendiriyorsunuz?

Çilek olarak, günümüz şartlarını değerlendirerek çocukların ve gençlerin ihtiyaçlarını karşılayacak ve onların hayatlarını kolaylaştıracak türden

ürünler tasarlamaya ve üretmeye dikkat ediyoruz. Özel olarak tasarladığımız ürünlerimize teknolojik detaylar da ekleyerek çocukların hayatlarını kolaylaştırıyoruz. Gündelik hayatın her alanında yer alan teknolojik yenilikleri mobilyalarımızla uyumlu hale getirerek teknolojiden faydalanıyor, akıllı mobilyalar üretiyoruz. Çocuklar ve gençler özel tasarım serilerimizde yer alan yatak ve çalışma masalarının sahip olduğu teknik özellikler sayesinde bluetooth özelliğiyle ve USB bellekle yükledikleri müzik veya derslerin ses kaydını kolaylıkla dinleyebiliyor. Dark Metal, First Class, Champion Racer, Trio gibi serilerimiz bu özellikleri taşıyan akıllı odalar olarak piyasada yerini alıyor.

Çilek markası olarak, özellikle bebek ve çocuklara yönelik ürettiğiniz ürünler için malzeme seçiminde nelere dikkat ediyorsunuz? Kalite standartlarınızı neler oluşturuyor?

TSE tarafından yapılan ISO 14001 Çevre Yönetim Sistemi tarafından tam not alan Çilek Üretim Tesisleri'nde üretilen ürünler, ISO 9001 ve Avrupa Birliği İleri Güvenlik Standartlarına uygun olup, 2 yıl garanti kapsamında bulunuyor. Ürün ve hizmetleri kapsamında markamız, müşterilerine; ücretsiz nakliye – montaj ve mimari destek hizmetleri veriyor. Çilek, Türkiye'den en az 10 uluslararası marka yaratma vizyonuyla yola çıkan Turquality programına Türkiye mobilya sektöründen dâhil olan ilk markadır. Turquality programına dâhil olduktan sonra, bu konuda özel bir ekip kurarak tüm süreçlerini yeniden yapılandırmaya ve iyileştirmeye giden Çilek Mobilya'da bugün, Kaizen Sistemi ve Japon Yalın Üretim Sistemi ile üretim yapılarak performans artırımına gidildi. AR-GE çalışmalarına önem veren Çilek, üretim tesislerinde ERP uygulamalarını kullanıyor. Kaizen (Sürekli İyileştirme), 5S ve Kanban gibi yalın üretim terimlerini üretim kısmında ele alan markamız, profesyonel çalışmalara önem veriyor. Çilek, 5S kültürü ile çalışılan ortamın temiz, derli toplu, sağlıklı ve güvenli olmasını sağlamak için bu şartları sürekli kılıyor. Ayrıca, Kanban sistemi ile gerekli zamanda, gerekli miktarda gerekli ürünlerin üretimini uyumlu olarak kontrol ederken, Kaizen Tekniği ile de problem çözme odaklı bir çalışma ortamı yaratıyor.

Çilek Mobilya'yı diğer markalardan ayıran nokta sizce nedir?

Çilek Mobilya'yı diğer markalardan ayıran en belirgin özellik; çocukların ve gençlerin ihtiyaçları doğrultusunda ürünler tasarlamak ve kalite standartları diyebiliriz. Ayrıca, Çilek Mobilya bugün 5 kıtada 71 ülkede 500'ü aşkın satış noktasıyla hizmet veriyor. Çilek olarak hedefimiz, 2023'e kadar özellikle Güney Amerika, Afrika ve Asya Pasifik gibi bölgelerde yeni ülkelere giderek 1.100 mağazaya ulaşabilmek. Ayrıca, Nielsen Araştırma Şirketi tarafından gerçekleştirilen Pazar ve Algı Araştırmaları sonucunda Türkiye'nin en beğenilen, güvenilen, bilinen çocuk ve genç odası markası Çilek Mobilya seçildi.

Yeni yıl, yeni trendleri de peşinde getiriyor. Çilek Mobilya 2018 yılında bebek ve çocuk odaları için nasıl bir tema geliştirdi? Bu yıl hangi renkler, modeller ve çizgiler trend olacak?

Kış aylarında ortam atmosferindeki sıcaklığı artırabilmek için duvar renginin veya kâğıtların sıcak renklerden seçilmesi gerekiyor. Bu seçimle beraber odalarda ki soğuk algısı kırılabilir ve doğal ahşap tonlarıyla da daha sıcak ortamlar sağlanabilir.

Aileler bebek ve çocuk odalarını tasarlarken keçe malzemelerin yanı sıra ekose desenleri ve kiremit tonlarını da tercih ederek odaya sıcak bir hava kazandırabilir. Toprak ve paslı kahverengi tonları, hardal sarısı ile krem- ekru renk tonlarının birlikte kullanılması, kış aylarının karanlık atmosferini odalardan dışarıya çıkarmanıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda zümrüt, yosun ve zeytin yeşili tonları, zıt renk kombinasyonları, kırmızı-turuncu renk tonları, safir ve derin gökyüzü mavisi, pastel tonları ve soluk nötr renk tonları bu yılın öne çıkan renkleri arasında. Kumaşlarda ise yumuşak ve tüylü kasaba stili kumaşlar, volümlü-kabartılı kumaşlar, sanatsal kamuflaj (iki boyuttan çıkarmış gibi), neşeli geometrik desenler, ekoseler ve çizgili desenler, düzenli ve düzensiz puantiyeler, kadife kumaşlar, iri abartılı bol çiçekli, gerçek etkisinde kuş tüylü kumaşlar, parlak materyaller, renk illüzyonları, kesit alınmış gibi düzensiz detay yazılar, retro renkler, ultra modern dijital grafikler, asimetrik desenler ve kolajlar, spor dikiş ve detayların kullanıldığı tasarımlar bolca karşımıza çıkacak. Su geçirmez, parlak ve yansıtıcı dokulu materyaller, yer yer desenler içerisinde metalik yansımalar bu kış aylarında da yerini alıyor. Ara ara beyazlatılmış renkler, bulutsu baskılar, Zodyak işaretleri, gezegen ve astroloji motifleri, galaktik temalı dijital grafikler, illüstrasyonların kullanıldığı renk, desen ve dokular 2018 yılında çocuk odalarını süsleyen ana unsurlardan biri olarak karşımıza çıkacak diyebiliriz. ■

EN Yeniler

Giyimden gıdaya, bakımdan mobilyaya ocak ayının en yeni ürünlerini siz Mother&Baby okuyucuları için derledik.

BEBEK, NEAVİTA

Bebeklerin ağız, diş ve çene gelişimini destekleyen Neavita kiraz uç emzikler, hassas bebek cildinin tahriş olmasını da önlüyor..

EV TEKSTİL, YATAŞ

Yataş Merry Nevresim Takımı; dekoratif yastıklar, çarşaf ve nevresimden oluşan ürün yelpazesi ile yeni yılda yatak odalarına canlılık katmaya hazırlanıyor.

BEBEK, MİLUPA

Bebeklerin büyüme dönemindeki ihtiyaçlarına uygun olarak geliştirilen Milupa Bebek Bisküvisi, bebeğiniz için yeni ve lezzetli bir ek gıda alternatifi sunuyor.

BEBEK, DR. BROWN'S

Dr. Brown's Options Serisi cam biberonları bebeğinizin gaz sancıları bittiğinde hava akış kanalı çıkararak güvenle kullanmaya devam edebilirsiniz...

BEBEK, HİPP

HiPP Islak Mendiller "Yok konsepti" ile hazırlanarak alerji yaratabilecek ve cilde zarar verebilecek hiçbir madde bulunmuyor. İçeriğindeki bulunan malzemeler "mümkün olduğunca az, gerektiği kadar çok" felsefesine göre formüle ediliyor.

KÜÇÜK EV ALETLERİ, ARZUM

Arzum, bereketten yola çıkarak tasarladığı Nar Serisi'nde tasarım ve şıklığı buluşturuyor. Narın kırmızı rengi ile tüm dikkatleri üzerine toplayan seri, tasarımıyla olduğu kadar inovasyonuyla da göz dolduruyor.

BEBEK, FRESH'N SOFT

Fresh'n Soft, anne ve bebek sağlığı konusunda benimsediği ilkeler ışığında ürettiği göğüs pediyle, sızıntıları bir sorun olmaktan çıkarıyor. Yepyeni göğüs pedleriyle, pratik ve hijyenik bir deneyim sunuyor.

BEBEK, UNI BABY

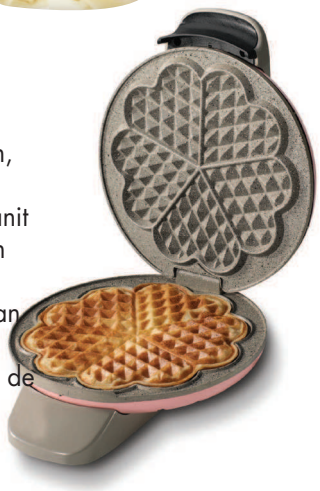
Uni Baby Yenidoğan Köpük Şampuan, özel pompası sayesinde çıkan hazır köpük formu ile köpürtmeye ihtiyaç duymadan kolay ve hızlı yıkama sağlıyor.

BEBEK, GAP

Gap'in ikonik oyuncu Sarah Jessica Parker'la işbirliğinden doğan yeni Gap Kids & Baby Koleksiyonu, ilkbahar sezonunda mağazalarda sevenleriyle buluşacak.

KÜÇÜK EV ALETLERİ, KORKMAZ

Eşit ısı dağılımı sağlayan, yapışmayı önleyen ve kolay temizlenebilen granit iç yüzeyi ile fark yaratan Korkmaz Mia Waffle Makinesi'nin el yakmayan özel tasarım kulpları ve ayarlanabilir ısı kontrolü de bulunuyor.



KIRTASİYE, KESKİN COLOR

Keskin Color'ın pratik kullanımı ve kalitesiyle öne çıkan bloknot ve defter serisinde "Make your dreams come true", "Smile", "Hello sweetie" gibi kullananları keyiflendiren ve motive eden sloganlar yer alıyor.

BEBEK, ESKİ TADINDA

eskitadinda.com, ailelerin dokuzuncu aydan itibaren bebeklerine güvenle yedirebilecekleri bir tarhana hazırladı. Mevsiminde ve doğal ürünler içeren bebek tarhanasında tuz, baharat ve koruyucu katkı maddesi bulunmuyor.

BAKIM, L'OCCITANE

L'Occitane, dünyanın çizgilerle en iyi hikâyelerini tasarlayan Rifle Paper Co ile bir araya geldi ve Shea Ürün serisini birer sanat eseri haline dönüştürdü. Ufak seyahat boy ürünleri ve çantaları Shea fındığı, çiçeği ve yapraklarından ilham alarak yeniden şekillendi.

BAKIM, CLEAR

Kiraz çiçeği esanslı yeni Clear Yumuşak & Parlak 2'si 1 arada şampuan, kepek probleminizi ortadan kaldırırken aynı zamanda saçlarınızda yumuşak ve parlak bir etki bırakıyor.

BAKIM, SİGNAL

Signal White Now Touch anında beyazlık kalemi tek dokunuşla anında bembeyaz ve ışıltılı gülüş vadediyor ve makyaj çantanızın vazgeçilmezi oluyor.

EV TEKSTİL, BOYNER

Boyner Evde'nin farklı zevklere hitap eden zengin banyo koleksiyonunda yüzde yüz pamuklu el havlularından farklı renklerde paspaslara kadar birçok farklı seçenek yer alıyor.

BAKIM, COSMED

COSMED, yenilenmiş bir cilde kavuşmak isteyenlere DAY-TO-DAY Vanilyalı Nem Maskesi'ni öneriyor. Maske cilde sadece ihtiyaç duyduğu nemi sağlamakla kalmıyor, cildin beslenmesine ve parlaklığa kavuşmasına da destek oluyor.

İÇECEK, DOĞADAN

Doğanın sonsuz iyiliğini ve zenginliğini tüketicileriyle buluşturan Doğadan, Ayvalı Ihlamur ve Zencefil Ihlamur Ballı bitki ve meyve çaylarıyla kışın iyi hissettirecek lezzetler sunuyor.

BEBEK, MUSTELA

Mustela 123 Vitamin Bariyer Pişik Kremi, yüzde 98 doğal kökenli içeriği sayesinde her bez değişiminde kullanılmaya uygun olarak üretildi. Parfüm ve paraben içermiyor.

BAKIM, HEAD&SHOULDERS

%100 saf bitkisel yağlar ile formüle edilen Coliax bağırsaklarda şişkinlik, gaz ve spazm semptomlarının giderilmesine destek olur.

HİJYEN, SOFİA

Aile ve dostlar için hazırlanan sıcacık sofralar, Sofia'nın rengarenk peçeteleri ile buluşuyor. Renkli peçeteler, bu yıl birbirinden şık Sofia tasarımları ile masalarınızda yerini alıyor.

TEKSTİL, BEYMEN

Dünyaca ünlü moda markası DSQUARED2'nin kayak tutkunları için hazırladığı DSQUARED2 2018 Kayak Koleksiyonu, DSQUARED Zorlu Center butik ve BEYMEN'lerde yerini aldı.

EV TEKSTİL, TAÇ

Bu sömestr'da çocuklarının odalarına renk katmak isteyen aileler, yüzde 100 pamuktan üretilen TAÇ'ın şirin nevresim takımı ile odalarda farklılık yaratabilirler.

BAKIM, ASHLEY JOY

Paraben içermeyen doğal formülü ile Ashley Joy Saç Bakım Spreyi, zor taranan saçların bakımını kolaylaştırıyor.

MOBİLYA, NEWJOY

Newjoy, Butterfly Baby bebek odası eğlenceli kelebek figürleri, sade ve şık tasarımı ile öne çıkıyor.

Daha Fazlası

Mother&Baby bu ay da öne çıkan ürünleri, etkinlikleri ve en son gelişmeleri okuyucularıyla paylaşıyor.

BEBEK, APTAMİL

'Bağışıklığı Desteklensin, İçiniz Rahat Etsin' sloganıyla yayınlanan reklam filmi, bağışıklık sistemleri desteklenen bebeklerin dış çevrenin olumsuz etkilerine karşı güçlendiğine, böylece annelerin de içinin rahat ettiğine dikkat çekiyor.

SOSYAL SORUMLULUK, EASYFISHOIL

Sağlık sektörüne yenilikçi ve öncü ürünler kazandıran ve birçok uluslararası firmanın temsilciliğini üstlenen Farma Ege, EasyFishoil markası kapsamında Koruncuk Vakfı'nın Çocuk Köyü'nde yaşayan çocukları ziyaret etti.

BAKIM, FRESH'N SOFT

Fresh'n Soft, geliştirdiği özel formüllü intim mendiller ile bir yeniliğe imza atıyor. Genital bölgenin hassasiyeti ve hijyeni düşünülerek üretilen intim mendilleri, bu bölge ile uyumlu pH değeri ve yüzde 100 pamuk dokusuyla kadınlara etkin bir temizlik imkânı sunuyor.

BEŞİKTAŞ KADIN FUTBOL TAKIMI ANA SPONSORU

BAKIM, AVON

AVON, Beşiktaş JK ile Kadın Futbolu konusunda güç birliğine imza attı. Kadınların her alanda olduğu gibi futbolda da büyük başarılar kazanacağının inancıyla hayata geçirilen iş birliği ile kadın futbolunun bilinirliğini artırmak, daha fazla kadını izleyici ve oyuncu olarak bu spora kazandırmak hedefleniyor.

SOSYAL SORUMLULUK, H&M

H&M Vakfı ve UNICEF başta engelli çocuklar olmak üzere yardıma muhtaç çocuklar için yeni bir işbirliği yapacağını duyurdu. Program 3.7 milyon dolar değerinde ve önümüzdeki üç yıl boyunca erken çocuk gelişimi konusunda 9 binden fazla çocuğa ve ailelerine ulaşmayı hedefliyor.

Annelerin 1 numarası dalin®

ÖDÜL, DALİN

Dalin, marka yönetimi ve pazarlaması konusunda uluslararası bağımsız bir otorite olan ve 89 ülkede faaliyet gösteren Superbrands tarafından Türkiye'nin Süper Markası ödülüne layık görüldü.

ALIŞVERİŞ, IKEA

IKEA'da kanepelerden sehpalara, aksesuarlardan ev tekstili ve aydınlatmalara kadar yüzlerce üründe geçerli geleneksel Kış İndirimi 28 Ocak'a kadar herkesi bekliyor.

KÜÇÜK EV ALETLERİ, JUMBO

Geleneksel alışkanlıklardan vazgeçmeyenler için Jumbo tarafından tasarlanan ikili cezve takımı ile günün her saati lezzetli ve iyi kahve pişirmek mümkün.

ÖDÜL, PROFİLO

IBS 2017 Ödülleri'nde 'Yılın Sosyal Dijital Medya' ödülü Profilo Ninni Makinesi Mobil Aplikasyonu'nun oldu. Profilo'ya ödülünü fuarı düzenleyen Boyut Grubu Kurucu Genel Müdürü Seçil Fida takdim etti...

PROJE, PANASONIC

Panasonic Eco Solutions Türkiye, beş yıldan bu yana sürdürdüğü 'Aydınlık Bir Gelecek İçin Okullarda Enerji Verimliliği' projesi ile bugüne dek 850 okulda yüzde 20 enerji tasarrufu sağlamayı başardı.

BAKIM, VASELİNE

Vaseline Nemlendirici Jel Original, eşsiz formülü ile cildimizi doğal yapısına uyumlu bir şekilde nemlendirerek onarılmasına yardımcı olurken, cildi yumuşacık yaparak sağlıklı görünen bir dokuya kavuşmasını sağlıyor.

BEBEK, UNI BABY

Uni Baby'nin kolay tarama spreyi, karışmış ve düğüm olmuş saçların kurtarıcısı oluyor. Hem kuru hem de ıslak saça uygulanan sprey, içeriğindeki hindistan cevizi yağı ile saçları yumuşacık yapıyor.

ÖDÜL, EBEBEK

Her yıl başarılı ve özgün çalışmalarıyla sektörün gelişimine katkıda bulunan kişi ve kurumlarının ödüllendirildiği Perakende Güneşi Ödülleri'nde bu yıl, "En Başarılı Sosyal Medya Kullanımı" ödülünü ebebek aldı.

ETKİNLİK, LC WAIKIKI

15-17 Aralık tarihleri arasında 6'ncısı düzenlenen İBS Anne Bebek Çocuk Fuarı'nda, LC Waikiki standında gerçekleşen T-shirt boyama, rüzgar gülü ve kukla yapım atölyelerinde çocuklar eğlenip öğrenirken, LC Waikiki tasarım ekibi, anne ve anne adaylarıyla bir araya gelerek, onları yakından dinleme fırsatı yakaladı.

GIDA, PİNKBERRY

Pinkberry tatlı ve ekşiyi bir arada severleri mutlu edecek Pinkberry limon ile kışın en güzel sürpizini sunuyor.C vitamini deposu limon kış aylarına özel Pinkberry lezzeti ile buluşuyor.

SOSYAL SORUMLULUK, TEGV

Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı (TEGV), 17 Aralık Pazar gecesi Kanal D ekranlarında özel bir yayın gerçekleştirerek, eğitime destek çağrısı yaptı. Canlı yayınlanan bu sosyal sorumluluk gecesinde, gönderilen SMS ve bağışlarla 50 bini aşkın çocuğa nitelikli eğitim desteği sağlandı.

BAKIM, PALMOLİVE

Palmolive Luminous Oil ailesinin en yeni üyesi Beyaz Orkide ve İncir Yağı' nın aromatik kokusu ve zenginleştirilmiş formülü sayesinde vücudunuza hakkettiği bakımı sağlayın!

BAKIM, PHYTO

PHYTOELIXIR'in içeriğindeki nergis çiçeği mumu saç liflerinin kalbine etki ederek, saçı besler, yumuşaklık kazandırır ve anında yenilenme sağlar.

SAĞLIK, WELLCARE

Türkiye'de 10 kişiden 9'unda D Vitamini eksikliği görülüyor. Wellcare vitamin D3 ürün portföyünün lansmanında D vitamini eksikliğinin görüldüğü metabolik hastalıklar ve bu vitaminin genel sağlık için önemi konuşuldu.

BEBEK, WEE BABY

Wee Baby ıslak havlular, parfüm içermeyen pamuklu dokusuyla bebeklerin cildine zarar vermiyor. İçeriğindeki krem özü sayesinde yumuşaklık hissi de veren ıslak havlular, paraben ve alkol içermiyor.

SOSYAL SORUMLULUK, TAMEK

Küçük Şeyler Doğayı Yeniler" Projesi, Tamek'in desteğiyle devam ediyor. Tamek, 2016-2017 öğretim döneminde 6 bin öğrenciye çevre bilinci kazandırarak, ayrı biriktirme ve geri dönüşüm konusunda bilgilendirdi.

SOSYAL SORUMLULUK, TOHUM OTİZM VAKFI

Makiteks Tekstil, Tohum Otizm Vakfı ile işbirliği yaparak otizm farkındalığını artırmak ve bu durumla mücadele eden çocuklara daha iyi bir gelecek sağlamak amacıyla Maki by Tohum Otizm Vakfı Koleksiyonu'nu hazırladı.

UYGULAMA, TÜRK TELEKOM

Türk Telekom'un görme engelli kullanıcılar için geliştirdiği Telefon Kütüphanesi'ne para tanıma özelliği eklendi. Para Tanıma fonksiyonu ile görme engelliler, mağazalarda, marketlerde, takside, ihtiyaç duydukları her an, üstelik internet bağlantısına ihtiyaç duymadan ödemelerini güvenle yapabilecek.

SOSYAL SORUMLULUK, HENKEL

Henkel, Ege Orman Vakfı'nın iş birliğinde İzmir Tire ilçesinin köylerinde öğrencilere çevre eğitimi verirken, aynı zamanda bölgede 1.448 fidanlık koru oluşturdu.

İÇECEK, TCHIBO

Tchibo, sınırlı sayıda üretilen vanilyalı ve karamelli espresso kapsül kahvelerini lezzet tutkunlarıyla buluşturuyor.

SOSYAL SORUMLULUK, ŞİŞECAM

Şişecam Gönüllüleri, Türkiye Eğitimi Gönüllüleri Vakfı (TEGV) İstanbul Beykoz Öğrenim Birimi işbirliğiyle "Çocuk Hakları Şenliği" etkinliğini gerçekleştirdi. Ia Beykoz Çavuşbaşı Ahmet Akça İlkokulu'nda gerçekleştirilen etkinlikte, atölye çalışmalarının yanı sıra sanat aktiviteleriyle çocuklara eğlenceli bir gün yaşatıldı.

Bebekler için sağlıklı banyo keyfi

Bioderma Laboratuvarları tarafından bebek ve çocukların cildine özel olarak geliştirilen formülüyle, saçlı deri ve cildi tahriş etmeden temizleyen ABCDerm Foaming Cleanser, cildi nazikçe arındırırken aynı zamanda nemlendiriyor.

Dermatolojik olarak test edilen ABCDerm Foaming Cleanser, mükemmel cilt ve göz toleransına sahip olmasının yanı sıra sabun ve paraben içermiyor.
Biderma Laboratuvarları tarafından bebek ve çocukların hassas cildine özel olarak geliştirilen ürün, içerdiği nazik sürfaktanlar (coco betain) sayesinde saçlı deri ve cildi tahriş etmeden temizliyor. Formülündeki nazik tansiyoaktif içerikler cildi nazikçe arındırırken, pentilen glikol cildi nemlendiriyor. ■

Kimler için:
Bebek ve çocukların, en hassas ciltler dahil tüm cilt ve saç tipleri için kullanımına uygundur.

Kullanım şekli:
Nemli vücut ve saçlara uygulanır. Köpürtülür ve durulanır. Nazikçe kurulanır.
(Yeni doğan ünitesinden çıkan ve sağlıkla eve dönen tüm bebekler için kullanımı uygundur.)

GELECEĞİN ALFABESİ DİJİTAL OLACAK!

TEGV'in Algo Dijital Eğitim Programı Başlıyor!

ÜCRETSİZ

TEGV ile Türkiye'nin dört bir yanındaki çocuklarımız, bilgisayar dilini, kodlamayı oyunlarla öğreniyor.

Tıkla.Kodla.Oyna!

algodijital.com

Google.org tarafından desteklenmektedir.

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

Bir Çocuk Değişir, Türkiye Gelişir.

Kış şimdi hapı yuttu!

MOR DEFANS®

Sambucol® Kapsül MOR DEFANS®'ın en hızlısı!

• Zengin içerik • Kolay kullanım

Sambucol® Karamürver, C Vitamini ve Çinko içeren takviye edici gıdadır.

E SADECE ECZANELERDE!
İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

Health®

www.mordefans.com.tr